

Эстер Перель

**Размножение в неволе. Как примирить эротику
и быт**

Mating in Captivity

Unlocking Erotic Intelligence

Esther Perel

Издано с разрешения Esther Perel, c/o Wendy Sherman Associates, Inc.

Книга рекомендована к изданию Евгенией Литвиненко

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Esther Perel, 2006. All rights reserved

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

Моим родителям: Сале Ферлеги и Исеку Перелу.

Их энергия живет во мне

Введение

Рассуждая о сексе в современных парах, находящихся в долгосрочных отношениях, мы часто говорим о том, что желание слабеет, и пытаемся объяснить якобы неизбежную в таких отношениях смерть эротического самыми разнообразными причинами. Похоже, в последнее время почти все, от ведущих утренних новостей до журналистов New York Times, пытаются рассуждать на эту тему. Мы узнаём, что, хотя партнеры, как и прежде, любят друг друга, сексом они занимаются все реже и менее регулярно. Современные пары слишком заняты, слишком много энергии тратят на детей, переживают слишком сильный стресс и потому уже не находят сил для секса. Чувственная сторона отношений притупляется, а есть же еще антидепрессанты, вроде бы снимающие стресс, но тоже не способствующие возбуждению. Особенно странно, что проблема снижения сексуальной активности так актуальна для поколения беби-бумеров, несколько десятилетий назад требовавших полной сексуальной свободы. А теперь эти же женщины и мужчины, а также следующие за ними поколения могут заниматься сексом сколько душе угодно, но, похоже, все меньше этого хотят.

Я не подвергаю сомнению все публикации в СМИ на данную тему, ведь в нашей жизни стресса и правда гораздо больше, чем нужно. Но мне кажется, что, пока мы уделяем внимание преимущественно тому, как часто и как много мы занимаемся сексом, мы ограничиваемся лишь самыми поверхностными причинами проблем, с которыми сталкивается все больше современных пар. Я думаю, что дело обстоит немного сложнее.

Психологи, сексопатологи и социологи давно уже пытаются связать противоречащие друг другу явления: сексуальность и бытовую сторону жизни. Нам дают бесконечные советы о том, как добавить пикантности и разнообразия в супружеские сексуальные связи. Нам говорят, что, когда желание исчезает, его вполне можно вернуть – надо только тщательнее планировать и правильно расставлять приоритеты. Еще один выход – поработать с коммуникационными навыками партнеров, чтобы каждый сумел простыми словами выразить то, чего именно он или она хочет от секса.

Я не склонна рассматривать проблемы секса с точки зрения статистики: есть ли у вас секс, как часто, как долго, кто первый достигает оргазма и сколько раз. Я бы хотела поразмышлять над вопросом, на который нет однозначного ответа. В этой книге мы поговорим об эротизме и поэтике секса, о природе сексуального желания и связанных с ним противоречиях. Что мы чувствуем, когда любим кого-то? А когда мы хотим кого-то, другие ли ощущения мы испытываем? Всегда ли настоящая эмоциональная близость – гарантия хорошего секса? Почему эротическая сторона жизни нередко оказывается у молодых родителей в полном упадке? Почему запретное обладает таким мощным эротизмом? И можно ли хотеть то, чем уже обладаешь?

Всем нам необходима безопасность, и мы получаем ее, вступая в долгосрочные серьезные отношения. Но ничуть не меньше нам нужна новизна. В наше время принято считать, что эти два стремления можно удовлетворить одновременно и в рамках одних и тех же отношений. Но я в этом не уверена. Мы склонны искать в одном человеке все, что наши предки получали из совершенно разных отношений с разными людьми: ощущение защищенности, смысл жизни, стабильность. В то же время мы желаем, чтобы наши постоянные отношения оставались романтическими и удовлетворяли нас и сексуально, и эмоционально. Стоит ли удивляться, что отношения так часто рушатся под тяжестью подобных ожиданий? Сложно сохранить возбуждение, вожделение, предвкушение с тем же человеком, от которого вы ждете стабильности и комфорта, – сложно, но не невозможно. Я предлагаю вам подумать о том, как сочетать риск и безопасность, загадку и доскональное знание партнера, новизну и постоянные отношения.

Мы поговорим и о том, как принятый сегодня взгляд на любовь иногда

конфликтует с сексуальным желанием. Любовь расцветает, когда есть близость, взаимность, равенство. Мы стремимся узнать нашего возлюбленного как можно лучше, сократить расстояние между нами. Мы заботимся о тех, кого любим, волнуемся, чувствуем свою ответственность за близкого человека. Встречаются люди, для которых любовь и желание неразделимы. Но для многих эмоциональная близость как раз подавляет эротическое в отношениях. Забота и защита, питающие любовь, блокируют в нас все бесцеремонное и эгоистичное, без чего не живет эротическое удовольствие.

Я убеждена (и это подкреплено двадцатилетней практикой), что, добиваясь надежности в отношениях, пары путают любовь и стремление слиться воедино. И это крайне негативно влияет на сексуальную сторону их жизни. Чтобы сохранить страсть, партнеры должны сохранить и некоторую дистанцию. Эротизм требует, чтобы каждый в паре сохранял собственную индивидуальность. Другими словами, эротизм расцветает именно в остающемся между партнерами пространстве. Чтобы коммуницировать с любимым человеком, нам нужно уметь принимать существование этой дистанции и связанную с ней неопределенность.

А вот еще один парадокс: желание часто сопровождается такими чувствами, которые, как нам кажется, разрушают любовь. Это и агрессия, и ревность, и размолвки. Я намерена разобраться с тем, как присущие нашему обществу традиции меняют восприятие секса в рамках долгосрочных отношений, делая его безопасным, открытым и понятным, – вследствие чего для все большего количества пар секс становится невыносимо скучным. Я предполагаю, что мы сможем найти способ сделать секс более фривольным, игривым, возбуждающим, если хотя бы отчасти откажемся от демократических принципов в спальне.

В продолжение этой мысли я предлагаю читателю ненадолго отвлечься от основной темы и поговорить об истории отношений в обществе. Мы увидим, что современные пары больше внимания уделяют любви, чем это было принято раньше. Но именно такой взгляд на любовь и брак приводит к резкому росту числа разводов, который мы наблюдаем в наши дни, и в этом скрыта жестокая ирония судьбы. Здесь нам стоит задаться вопросом, а способна ли вообще традиционная модель брака уцелеть в современном мире, особенно если учесть, что нам приходится оставаться верным партнеру, «пока смерть не разлучит нас», гораздо дольше, чем предкам, ведь продолжительность жизни за последние пару веков увеличилась вдвое.

Волшебный эликсир, способный помочь сохранить отношения, – эмоциональная близость. Мы детально поговорим об этом, причем с разных точек зрения, а сейчас я только хочу заметить, что давно пора отказаться от стереотипа, будто женщина более склонна к романтическому настрою, а мужчина – к сексуальным завоеваниям; хватит думать, что женщина ищет любви, готова хранить верность и строить долгосрочные отношения, а мужчина от природы немоногамен и боится эмоциональной близости. В результате социальных и экономических изменений, произошедших за последние десятилетия, традиционное гендерное поведение сильно изменилось: перечисленные выше качества мы видим теперь и в женщинах, и в мужчинах. Бывает, что стереотипы оказываются до известной степени правдивы, но они не передают всей сложности современных отношений в паре. Рассуждая о любви, я стараюсь не привязываться к определенному полу.

Работая в качестве психотерапевта с парами, я по-новому расставляю приоритеты. Нас учили, что нужно вначале расспросить пациента о том, как вообще складываются его отношения с партнером, а потом узнать, что происходит в спальне. Если использовать такой подход, сексуальные отношения оказываются метафорой отношений партнеров в целом. Из этого следует, что если улучшить отношения, то и в сексуальной сфере все наладится. Я же по своему опыту вижу, что часто это совсем не так.

Традиционно в психотерапии речь считалась более весомым фактором, чем невербальные сигналы тела. Но сексуальность и эмоциональная близость – два совершенно разных языка. Я бы хотела, чтобы мы, обсуждая отношения пары

и эротизм, в качестве ключевого элемента рассматривали тело и его поведение. Зачастую тело демонстрирует те эмоции, которые легко скрыть или не заметить за словами. Именно процессы, являющиеся причиной конфликта в отношениях (особенно все связанное с контролем, властью, влиянием, зависимостью, уязвимостью), часто оказываются желанными, когда человек переживает их через призму эротического. Секс становится способом увидеть конфликт и начать исцеление. Тело каждого из партнеров, нагруженное прошлым опытом и культурными ограничениями, бывает своего рода текстом, который вместе можно прочесть.

Развивая метафору чтения и считывания, давайте обсудим некоторые из встречающихся в книге терминов. Говоря «брак», я имею в виду долгосрочные эмоциональные отношения, а не просто юридический статус. Приводя примеры, я позволяю себе перескакивать с мужского рода на женский, не утверждая, как правило, что то или иное поведение присуще только женщинам или только мужчинам.

Я сама, как можно догадаться по имени, женщина и в поведении проявляю женские черты. Сложнее догадаться, что я принадлежу одновременно нескольким культурам. Я живу в разных странах и хочу в этой книге отразить культурное многообразие взглядов на проблему. Я выросла в Бельгии, училась в Израиле, а потом в Соединенных Штатах. Более тридцати лет я живу попеременно в странах разных культур, и я научилась смотреть на происходящее немного отстраненно. Это дает мне преимущество и при помощи подходов, принятых в разных культурах, помогает анализировать, как развивается наша сексуальность, как мы устанавливаем связи друг с другом, как говорим о любви, как получаем физическое удовольствие.

Я использую свой личный опыт в работе психотерапевтом, преподавателем и консультантом по вопросам межкультурной психологии. Я занималась с тремя интересными группами пациентов: семьями беженцев, интернациональными семьями и парами, где партнеры принадлежат разным культурам (сюда относятся и межрасовые отношения, и межконфессиональные). Когда члены семьи принадлежат разным культурам, им не требуется переезжать в другую страну, чтобы пережить культурный сдвиг: он происходит прямо у них в доме. Мне стало интересно, как слияние культур в подобных парах влияет на гендерные отношения и подходы к воспитанию детей. Я старалась разобраться, как представители разных культур относятся к браку и как роль и смысл брака меняются в контексте другой культуры. Является ли брак частным делом двоих или соглашением между двумя семьями? Работая с парами, я старалась разглядеть эти культурные нюансы, когда мы говорили о верности, близости, удовольствии, оргазме и теле. Любовь – вещь универсальная, но в каждой культуре она определяется по-своему и на своем языке, и в буквальном, и в переносном смысле. Мне особенно интересно было говорить о детской и подростковой сексуальности, потому что именно в том, что взрослые демонстрируют и сообщают детям, ярче всего проявляются принятые в обществе ценности, цели, запреты, стремления.

Я говорю на восьми языках. Некоторые я выучила дома, другие – в школе, третьи – во время путешествий, и еще пару благодаря любви. Работая с пациентами, я использую и знание языков, и умение изучать новые. Среди моих клиентов встречаются люди традиционной ориентации, лесбиянки и геи (с транссексуалами я пока не работала), женатые, состоящие в долгосрочных отношениях, свободные, женатые повторно, молодые и пожилые. Это люди разных культур, рас, классов. На примере их историй видно, каким образом культурные и психологические силы влияют на то, как мы любим и как испытываем и проявляем желание.

Есть у меня и личная история, радикально повлиявшая на создание этой книги. Хотя на первый взгляд она не кажется относящейся к делу, она объясняет и мою мотивацию, и мое страстное увлечение предметом настоящего исследования. Мои родители выжили в нацистском концлагере. Несколько лет каждый из них ежедневно видел смерть. И мать, и отец оказались единственными выжившими из своих семей. Оба они стремились взять от жизни как можно больше и дорожили

каждым днем. Оба были убеждены, что получили уникальный дар – возможность жить. Я думаю, мои родители – очень необычные люди. Они не просто хотели выжить, они хотели жить полноценно. Они были жадными до жизни, любили приключения, развлекаться и хорошо проводить время. Оба ценили удовольствия. Я совершенно ничего не знаю об их сексуальной жизни, кроме того, что у них двое детей – я и мой брат. Но судя по тому, как они вообще вели себя в жизни, я думаю, что они оба глубоко понимали суть эротизма. Вряд ли они использовали это слово, но для меня родители являются выражением загадочного смысла эротизма как проявления жизненной силы и пути к свободе. Эротика – не просто синоним секса, как все чаще считается сегодня. Именно такое, более широкое понимание эротического я использую в данной книге.

Есть и еще один человек, серьезно повлиявший на мою работу. Мой муж – руководитель Международной программы исследований психологических травм в Колумбийском университете. Он работает с беженцами, детьми из зон военных бедствий, жертвами насилия, которые стремятся оставить в прошлом полученные психологические и физические травмы. Возрождая способность к творчеству, к игре и к удовольствию, эти жертвы постепенно восстанавливают связь с жизнью и находят новую надежду. Мой муж работает с болью; я работаю с удовольствием. Оказалось, между двумя этими понятиями существует тесная связь.

Людей, о которых я пишу, я не упомянула в разделе «Благодарности», но многим им обязана. Я привожу их истории почти дословно, ничего не добавляя и не выдумывая, лишь скрывая личные данные. В ходе работы над книгой я читала своим пациентам отрывки рукописи. Многие из идей, обсуждаемых в книге, родились в ходе моей практики, а не наоборот. Эти идеи также появлялись в процессе изучения работ моих коллег, раньше меня начавших анализировать любовь и желание.

В своей работе я каждый день сталкиваюсь с историями, которые не видны за статистическими данными. Я наблюдаю людей, ставших прекрасными друзьями, но не способных оставаться любовниками. Я встречаю любовников, уверенных, что секс должен быть только спонтанным: в отсутствие такого они вообще отказываются от секса. Я знаю пары, которым кажется, что соблазнение партнера – слишком сложно, и вообще делать этого не нужно, раз они получили друг друга и строят серьезные отношения. Известны мне и те, кто считает, что эмоциональная близость предполагает полное и doskonaльное владение информацией друг о друге. Они искореняют любой намек на дистанцию с партнером, а потом удивляются, что из отношений исчезла загадка. Ко мне приходят жены, привыкшие, что у них «почти отсутствует сексуальное желание», которым никак не удастся объяснить мужьям, что прелюдия и эротическое стимулирование могут быть не только непосредственно перед сексуальным актом. Я видела и тех, кому так тяжело в отношениях, откуда исчезли чувства, что они готовы рискнуть всем ради нескольких минут запретной связи на стороне. Иногда приходят пары, сумевшие оживить сексуальную жизнь с помощью романа, а бывают и такие, чьи отношения окончательно рушатся из-за интрижки. Пожилые мужчины приходят с обидой на собственный член, отказывающийся с недавних пор служить верой и правдой; они бросаются за «Виагрой», чтобы преодолеть сложный период, а их жены не менее тяжело переживают изменение баланса сил в отношениях и собственную пассивность. Вся эротическая энергия пары, у которой недавно появился ребенок, уходит на заботу о младенце: они и не помнят уже, что время от времени им стоит уединяться в спальне. Ко мне обращаются мужчины, привыкшие регулярно смотреть порно, и не потому, что жены больше их не привлекают, а потому, что жены относятся к сексу безо всякого энтузиазма, и мужчины начинают думать, что с ними самими что-то не так, раз они так хотят секса. Некоторые из моих пациентов стыдятся своей сексуальности и вообще скрывают ее от возлюбленных. Другие знают, что любимы, но хотели бы быть еще и желанными. Все эти люди приходят ко мне, потому что хотят восстановить эротическую жизненную силу. Иногда они очень стесняются; иногда пребывают в полном отчаянии, или в унынии, или в бешенстве. Им не хватает не просто секса, то есть не самого акта – им не хватает чувства единения с партнером, игривости

в отношениях, обновления, которые несет секс. Я приглашаю вас присоединиться к нашему обсуждению, чтобы приблизиться к трансцендентному.

Тем, кому не хватает острых ощущений, я предлагаю возможное решение: возбуждение неразрывно связано с неопределенностью и нашей готовностью впустить эту неопределенность в свою жизнь и не закрываться от нее. Но именно такое стремление делает нас более уязвимыми. Я предупреждаю пациентов о том, что «безопасного секса» не существует.

Должна также сказать, что не всем любовникам нужна страсть; иногда люди бегут от нее. Некоторые отношения основаны на теплых чувствах, нежности, взаимной поддержке, и партнеры предпочитают оставаться в безопасной зоне. Им ближе любовь, базирующаяся на терпении, а не на страсти. Для них важнее обрести покой. Разумеется, нет универсального решения, и ни один путь нельзя считать единственно верным.

Книга «Размножение в неволе» призвана вовлечь вас в честный, провоцирующий, свободный от предрассудков разговор, пересмотреть ваши собственные убеждения, начать говорить, казалось бы, на невозможную тему и не бояться ставить под сомнение правила приличия, принятые в сексуальной и эмоциональной сферах. Давайте открыто побеседуем об эротической и бытовой сторонах жизни.

Как стремление к стабильности гасит эротическую энергию

Основополагающий, первобытный огонь эротизма – сексуальность. От нее загорается алое пламя эротизма, которое возбуждает и питает другое пламя, голубое и трепетное. Так рождается огонь любви и эротизма. Двойное пламя жизни.

Вечеринки в Нью-Йорке всегда похожи на антропологическую экспедицию: никогда не знаешь, кого встретишь и что обнаружишь. Недавно я попала на одно довольно модное мероприятие, и, как это бывает среди успешных людей этого города, вопрос о том, чем я занимаюсь, мне задавали раньше, чем интересовались именем. Я отвечала: «Я психолог, пишу книгу». Оказалось, что симпатичный молодой человек, стоявший рядом со мной, тоже работал над книгой.

– Что у вас за тема? – спросила я.

– Физика.

Чтобы не показаться невежливой, я промямлила:

– Какая именно область физики?

Не помню, что он сказал, потому что разговор о физике резко прервался, когда кто-то обратился ко мне:

– А вы о чем пишете?

– Об отношениях и эротизме, – отозвалась я.

С тех пор как я начала писать книгу о сексе, мой рейтинг популярности взлетел до небес: на тусовках, в такси, в маникюрном салоне, в самолетах, при общении с тинейджерами или с собственным мужем – везде людей так и тянет со мной поболтать. Я заметила, что некоторые темы отпугивают собеседников, а другие, напротив, притягивают. Люди начинали говорить со мной. Разумеется, не все были правдивы. Вообще, эта тема как раз побуждает к скрытности.

– А что именно про пары и эротизм? – спросил кто-то.

– Я пишу о природе сексуального желания. Хочу разобраться, можно ли сохранить желание в постоянных отношениях.

– Для секса не обязательно нужна любовь, но секс для любви точно необходим, – заметил один из мужчин, стоявших неподалеку и не решивший пока, к какой беседе присоединиться.

– Вы занимаетесь женатыми парами? Традиционной ориентации? – спросил другой. Это означало: книга о людях вроде меня? Я пояснила:

– Я исследую и наблюдаю массу разных пар: и традиционных, и геев, и молодых, и старых, и верных, и непостоянных.

Я стала рассказывать, что хочу узнать, как парам удастся сохранить увлеченность друг другом, если вообще удастся. Могут ли стабильные отношения губительно влиять на желание? И реально ли добиться стабильности, не опускаясь до рутины? Мне любопытно, можно ли удержать эту поэтическую сторону отношений, которую Октавио Пас называл двойным пламенем любви и эротизма.

Я обсуждала все это много, много раз, и реплики гостей меня мало удивляли.

«Да это невозможно».

«В этом-то и заключается проблема моногамии, да?»

«Вот поэтому я и не женюсь. Дело вовсе не в страхе. Я просто ненавижу скучный секс».

«Сохранить желание надолго? Да сохранить бы его в течение ночи».

«Отношения развиваются. Страсть превращается в нечто иное».

«С тех пор, как появились дети, страсти я не жду».

«Слушайте, есть мужчины, с которыми вы спите, и мужчины, за которых выходите замуж».

Как это часто случается во время открытого обсуждения, по самым сложным вопросам тут же возникают полярные мнения, а все нюансы сводятся к шуткам. Отсюда и деление на романтиков и реалистов. Романтикам не нужна жизнь без страсти; они клянутся, что никогда не предадут настоящую любовь. Они в постоянном поиске того, рядом с кем их желание будет вечным. Когда желание проходит, они решают, что ушла и любовь. Если эротическая сторона отношений тускнеет, то любовь и подавно мертва. Такие люди оплакивают утрату влечения и не хотят признать поражения.

Реалисты, наоборот, считают, что долгая любовь гораздо важнее секса, что страсть опасна, несет хаос, толкает людей на глупости и не может быть серьезным основанием для брака. Согласно бессмертным словам Мардж Симпсон, «страсть – для тинейджеров и иностранцев». Для реалистов важнее зрелость. Первоначальное увлечение перерастает во что-то иное: глубокую любовь, взаимное уважение, общую историю, партнерство. Желание неизбежно слабеет, и мы обязаны взять себя в руки и повзрослеть.

В течение разговора сторонники противоположных лагерей начинают смотреть друг на друга с жалостью, завистью, раздражением и просто презрением. Но какую бы позицию ни занимали мои собеседники, все соглашались, что страсть со временем безусловно проходит.

«Кто-то из вас не может примириться с утратой ярких чувств, кто-то готов принять это, но все вы, похоже, считаете, что в итоге желание угасает. Ваши мнения расходятся только в значительности этой утраты», – сказала я. Романтикам яркость чувств важнее стабильности. Реалисты предпочитают не страсть, а надежность. Но и тем, и другим приходится разочаровываться: мало кому удается жить счастливо, придерживаясь одной из двух полярных точек зрения.

И, разумеется, рано или поздно меня спрашивают, предлагаю ли я в своей книге какое-то решение. Что же людям делать? За этим вопросом кроется надежда на то, что найдется источник жизненной силы и эротической энергии, который поможет нам остаться в живых.

В чем бы ни убеждали себя ценители стабильности и безопасности, втайне они мечтают, что такая энергия вернется в их жизнь. И я научилась замечать этот тонкий момент, когда в рассуждениях о неизбежной утрате страсти проскакивает искра надежды. Поэтому вопрос нужно формулировать так: можем ли мы сохранить любовь и желание в рамках одних и тех же долгосрочных отношений? И как? Какими будут эти отношения?

Якорь и волна

Можете считать меня идеалисткой, но я верю, что любовь и желание не взаимоисключают друг друга – они просто не всегда возникают и существуют синхронно. Вот надежность и страсть – это действительно две несовместимые вещи, но человек нуждается в обеих, хоть и по разным причинам. Ввиду необходимости иметь и то и другое мы пытаемся двигаться одновременно в разные стороны. В книге Can Love Last («Может ли продлиться любовь») невероятно вдумчивый психоаналитик Стивен Митчелл предлагает модель, на основе которой можно попытаться разрешить эту загадку. Он объясняет, что всем нам нужна безопасность: стабильность, надежность, постоянство и целостность. Нас сдерживают инстинкты, связанные с созданием дома и очага. С другой стороны, нам необходима новизна – созидательная сила, делающая жизнь полной и яркой. И возникают серьезные риски. Мы сами себе противоречим, так как ищем безопасность и предсказуемость, но в то же время хотим и перемен.

Вы когда-нибудь наблюдали, как малыш бежит без оглядки исследовать мир и тут же возвращается, чтобы убедиться, на месте ли мама с папой? Ребенку важно чувствовать себя защищенным, тогда он не боится шагнуть в неизведанное. Удовлетворив тягу к приключениям, он возвращается в безопасное лоно семьи. Во взрослой жизни он станет повторять этот путь снова и снова, особенно в области эротического: периоды смелости и готовности рисковать будут сменяться периодами поиска безопасности и стабильности. После некоторых колебаний каждый из нас, как правило, выбирает один из полюсов.

Это справедливо и для человека, и для любого другого существа: все живые организмы требуют периодов роста и стабильности. Если любую систему постоянно держать в состоянии изменений, наступит хаос. Но если живой организм становится слишком жестким и неподвижным, он перестает расти и погибает. Бесконечный танец между развитием и постоянством подобен якорю и волне.

Отношения взрослых людей прекрасно отражают эту логику. В нашем партнере мы ищем стабильности, надежности, возможности зацепиться за него, как за якорь. И в то же время мы ждем от любви невероятного опыта, который позволит нам подняться над рутинной повседневности. Современные пары ищут способы увязать противоречивые желания.

Есть везунчики, не имеющие с этим никаких сложностей. Такие пары и порядок наводят вместе, и флиртуют друг с другом. Они не видят диссонанса между верностью и возбуждением, ответственностью и игривостью. Они сообща покупают дом, но сохраняют остроту чувств. Став родителями, им удастся оставаться любовниками и успешно сочетать рутинное и неизведанное. Большинству же из нас крайне сложно сохранить возбуждение и увлеченность в стабильных отношениях. К сожалению, огромное количество романтических историй развивается по схожему сценарию, и мы жертвуем страстью ради постоянства.

Так чего же мне не хватает?

Адель, успешный юрист в частной компании, пришла в мой кабинет с половинкой сэндвича и какими-то бумагами, которые она пыталась просмотреть на ходу. Ей тридцать восемь, она замужем за Аланом уже семь лет. У обоих это второй брак; их дочери Эмилии пять лет. Адель одета просто и элегантно. Она уже давно собирается к парикмахеру, но никак не успевает, и это заметно по прическе.

«Давайте сразу к делу, – начинает она. – Восемьдесят процентов времени я с ним счастлива. Совершенно счастлива». Такая организованная и успешная женщина не тратит ни минуты напрасно. «Он не говорит каких-то особых слов, у него не бывает приступов нежных чувств, но он отличный парень. Я вот начинаю читать газету – и понимаю, как нам повезло. Мы все здоровы, у нас достаточно денег, в доме никогда не случилось пожара, по пути на работу мы не рискуем попасть в перестрелку. Я понимаю, что другим живется гораздо, гораздо труднее. Так чего же мне не хватает?

Вот мой приятель Марк разводится с третьей женой, потому что, как он сам говорит, она его больше не вдохновляет. И я спросила Алана: „А я тебя вдохновляю?“ И знаете, что он ответил? „Ты меня вдохновляешь на то, чтобы готовить курицу каждое воскресенье“. Он делает фантастически вкусного петуха в вине, и почему? Он хочет сделать мне приятное: он знает, что я обожаю это блюдо.

А я все пытаюсь разобраться, чего же мне не хватает. Тех чувств, которые бывают в первый год: флирт, возбуждение, бабочки в животе, физическая страсть. Я даже не знаю, способна ли я вообще на это. А когда я начинаю говорить об этом с Аланом, он вздыхает: „Ох, ты опять про Брэда и Джен?“ Ведь даже Брэд Питт и Дженнифер Энистон устали друг от друга. Я изучала биологию и знаю, как привычка ослабляет реакцию. Я понимаю: возбуждение, конечно, проходит. Но если уж тех бабочек и бесконечной радости вернуть нельзя, я хочу чувствовать хоть что-то.

Реалист во мне осознает, что все возбуждение первых месяцев связано лишь с тем, что я еще не знаю, что чувствует партнер. Когда мы только начали встречаться и звонил телефон, я волновалась и радовалась, даже не зная, он ли это. А теперь, когда Алан в командировках, я прошу не звонить мне. Я не хочу, чтобы его звонок меня разбудил. Какая-то более осмотрительная и рассудительная часть меня говорит: „Мне не нужна неопределенность. Я замужем, у меня ребенок. Мне совершенно не хочется каждый раз, когда он уезжает, задавать себе мучительные вопросы, нравлюсь ли я ему или нет, станет ли он изменять?“ Знаете эти дурацкие тесты из женских журналов: как определить, любит ли он тебя по-настоящему. Вот из-за всего этого я совершенно не хочу переживать. Но мне бы очень хотелось вернуть хоть часть прежнего возбуждения и радости.

Вечером, в конце долгого дня, после всех дел с Эмилией, ужина, уборки и другой домашней работы никакого секса мне не нужно. Я даже говорить ни с кем уже не могу. Алан иногда смотрит телевизор, а я ухожу в спальню почитать, и в этот момент я абсолютно счастлива. Я уже сама не понимаю, что я тут пытаюсь сформулировать. Я сейчас вообще-то не о сексе. Я хочу, чтобы меня ценили как женщину. Не как мать, не как жену, не как партнера. И мне хочется, чтобы он привлекал меня как мужчина. Тут все дело во взгляде, прикосновении, словах. Я хочу, чтобы он увидел меня безо всего этого дополнительного груза.

Алан говорит, что тут дело в обоих. И он прав, конечно. Я ведь тоже не разгуливаю перед ним в кружевном белье. Но „удиви меня“ не по моей части. Когда мы только познакомились, я подарила ему на день рождения портфель, который понравился Алану в магазине, а внутри лежали два билета в Париж. А в этом году я купила ему DVD-плеер, и мы отпраздновали с парой друзей, съев мясной рулет, приготовленный его мамой. Ничего не имею против рулета, но на нем ведь все и закончилось. Я не знаю, почему не делаю чего-то еще. Я как-то расслабилась».

Адель даже не переводила дух, рассказывая свою историю. И она очень точно описала проблемы, возникающие в браке, и то, как стабильность пагубно влияет на эротическую сторону жизни. Быть на знакомой территории очень комфортно, и Адель никогда не согласилась бы отказаться от надежности и уверенности. В то же время ей необходимы острота ощущений и возбуждение. И все это она хочет получить в отношениях с одним и тем же человеком.

Эра удовольствий

Не так давно желание чувствовать страсть к собственному мужу считалось бы полностью противоречащим здравому смыслу. Так сложилось исторически, что эти две части жизни были полностью разделены: брак никак не пересекался со страстью, если существование таковой вообще допускалось. Концепция романтической любви, сложившаяся к концу XIX века, впервые допустила объединение данных несвязанных аспектов отношений. И лишь многие десятилетия спустя секс и все имеющее к нему отношение завышенные ожидания стали связываться с браком.

Социальные и культурные трансформации последних пятидесяти лет изменили понимание отношений в паре. Алан и Адель пожинают плоды сексуальной революции 1960-х, к которой относились становление прав женщин, появление контрацептивов и движения за права геев. С массовым производством противозачаточных средств секс перестал играть исключительно репродуктивную роль. Феминистки и геи борются за то, чтобы сексуальность трактовалась как неотъемлемое право каждого. Энтони Гидденс пишет об этом в книге *The Transformation of Intimacy*: он говорит, что сексуальность стала еще одной характеристикой, которую любой человек развивает, проявляет и изменяет в течение жизни. Сексуальность – личный проект каждого из нас, без заранее известного результата; это часть личности, ее отличительная черта, а не просто какое-то действие в определенных ситуациях. Сексуальность стала ключевым элементом интимных отношений, и теперь мы считаем, что просто обязаны получать сексуальное удовлетворение. Настала эра удовольствий.

Все эти процессы в сочетании с экономическим благополучием обеспечили нам долгий период небывалой свободы и расцвета индивидуализма. Сегодня мы то и дело слышим, что нужно стремиться к самореализации и сексуальному удовлетворению. Освобождение от ограничений, налагаемых на нас семьей и социумом, воспринимается уже почти как обязанность. Однако в тени манифеста свободы таится новое, угнетающее чувство неуверенности. Семья, общество, религия и вправду могли требовать некоторого ограничения и личной, и сексуальной свободы, и вообще любой другой. Но в обмен они гарантировали нужное всем чувство причастности. Для многих поколений эти институты были гарантией порядка, смысла, непрерывности традиции и социальной поддержки. Разрушив их, мы получили более широкие возможности выбора и лишились практически всех ограничений. В итоге мы стали, конечно, более свободны, но и более одиноки. Как пишет Гидденс, мы оказались онтологически более беспокойными.

Теперь мы привносим это беспокойство и в наши любовные отношения. Сегодня любовь – это не просто эмоциональная поддержка, сочувствие и партнерство, но еще и панацея от экзистенциального одиночества. Мы ждем, что партнер станет для нас укрытием от неприятностей современной жизни. И дело не в том, что мы защищены меньше, чем наши предки. Вообще-то, скорее всего, наоборот. Но современный уклад жизни лишает нас традиционных ресурсов, и складывается ситуация, когда мы вынуждены обращаться к одному-единственному человеку в поисках защиты и эмоциональной поддержки. В прежние времена для этого существовали разнообразные социальные институты. Отношения взрослых людей между собой оказались перегружены неоправданными ожиданиями.

Разумеется, когда Адель описывает состояние ее брака, она не думает, что говорит об этой свойственной современности тоске и тревоге. Но я полагаю, что романтические отношения в их современном виде осложняются еще и болезненными укорами совести. Мы живем далеко от родных, не поддерживаем связи со школьными друзьями, часто переезжаем и начинаем все заново. Такое непостоянство накапливается, и любые романтические отношения то и дело грозят оборваться и рассыпаться – как будто любовь сама по себе недостаточно рискованна.

Современная история любви: короткая версия

Вот вы встречаете кого-то и чувствуете ту самую химию между вами. Все очень мило, отношения преподносят множество приятных сюрпризов. Вам кажется, что все возможно, что есть надежда и вы поднимаетесь над обыденностью. Любовь поражает как молния, вы чувствуете себя всемогущим. Вам нравится эта лихорадка, вы хотите удержать нахлынувшие чувства. Но вам страшно. Чем больше вы привязываетесь, тем большим рискуете. Тогда вы начинаете искать способы сделать любовь более предсказуемой, привязать ее. Вы даете первые клятвы и обещания и радостно уступаете небольшую часть личной свободы в обмен на некоторую стабильность. Вы создаете комфортное пространство с помощью разных привычек и ритуалов и стараетесь добиться уверенности. Но то первое возбуждение неразрывно связано с некоторой неопределенностью. Вы потому и «отрывались от земли», что не все было до конца ясно, оставались загадки. А последующие попытки удержать счастье приводят к тому, что из отношений уходит жизнь. Вам нравится комфорт и безопасность, но вы жалуетесь, что чувствуете себя скованными и вам не хватает спонтанности. Стремясь контролировать риски, связанные с безудержным увлечением и страстью, вы потихоньку эту страсть убиваете. Так рождается скука современного брака.

Любовь обещает нам спасение от одиночества и в то же время делает нас зависимыми от другого человека. Мы становимся более уязвимыми. Борьбу с тревогой и беспокойством мы пытаемся за счет усиления контроля. Некоторые начинают сопротивляться неопределенности, которую в нашу жизнь вносит любовь, да еще с такой яростью, что теряют всю прелесть и богатство ощущений.

В долгосрочных отношениях мы почти всегда отдаем предпочтение стабильности. А ведь эротизм цветет только на почве непредсказуемости. Желание несовместимо с привычкой и повторением. Оно непокорно и не допускает контроля. И что же нам делать? Мы не хотим отказываться от надежности: ощущение прочной эмоциональной связи и возможность получать удовольствие напрямую зависят от чувства физической и эмоциональной безопасности. Но без элемента неожиданности нет ни нервного трепета, ни желания, ни ожидания. Эксперт в области мотивации Энтони Роббинс очень точно выразил эту мысль, сказав, что накал страсти в отношениях пропорционален приемлемому для вас уровню неопределенности.

Посмотреть свежим взглядом

Как же внести элемент неопределенности в интимную жизнь? Как создать необходимый хрупкий баланс? Вообще-то неопределенность и так присутствует в отношениях. Еще восточные философы понимали, что изменение – это единственное, что остается постоянным. Действительность настолько переменчива, что надо обладать изрядной долей высокомерия и самоуверенности, чтобы считать отношения постоянными и абсолютно надежными. Как говорится, если хотите рассмешить бога, расскажите ему о своих планах. Но ведь мы не сомневаемся в собственном могуществе. Истинные дети своего времени, мы убеждены, что нам все по плечу.

Мы называем страсть, присущую началу отношений, болезнью юности, которая неизбежно проходит. Мы отказываемся от страсти и ждем, что в утешение нам будет дана стабильность. Обменивая огонь на надежность, не меняем ли мы одну утопию на другую? Как пишет Стивен Митчелл, иллюзия возможной стабильности кажется более весомой, чем фантазии о страстных отношениях, но и то и другое – лишь плод нашего воображения. Мы хотим постоянства, мы готовы приложить усилия для его обеспечения, но ведь гарантий никогда нет. Пока мы любим, есть риск утраты; он связан и с критикой, и с неприятием, и с разрывом, и даже со смертью, и неважно, как сильно мы пытаемся застраховаться. Чтобы впустить в отношения неопределенность, иногда достаточно лишь отказаться от иллюзии постоянства. Посмотрев на ситуацию иначе, мы вдруг замечаем присущую нашему партнеру загадочность.

В разговоре с Адель я заметила, что, если мы хотим сохранить желание в долгосрочных отношениях, мы должны найти способ привнести в привычный нам ландшафт чувство неизвестного. Говоря словами Пруста, настоящее путешествие не в том, чтобы видеть новые места, а в том, чтобы смотреть на все новыми глазами.

Адель вспомнила, что действительно как-то пыталась экспериментировать со смещением точки восприятия: «Две недели назад случилось кое-что необычное. Мы были на работе, и Алан беседовал с кем-то из коллег. Я посмотрела на него и подумала: „Как же он хорош“. Это показалось мне очень странным, как будто я была не я. На мгновение я как бы забыла, что он мой муж и что с ним сложно, что он упрямый, заносчивый, что он меня раздражает и повсюду разбрасывает свои вещи. Я смотрела на него так, как будто я обо всем этом не знала, и меня вдруг потянуло к нему, как в самом начале. Алан очень умен, он хорошо говорит, и есть в нем что-то такое мягкое и сексуальное. Я забыла обо всех дурацких перепалках: я опаздываю, чем мы займемся на Рождество, почему ты это делаешь, и надо бы поговорить о твоей маме. И в этот момент я видела только его. И теперь мне страшно интересно, чувствует ли он хоть когда-нибудь нечто подобное ко мне».

Когда я спросила Адель, рассказывала ли она Алану об этом, она тут же ответила «нет»: «Да вы что. Он меня засмеет». Я сделала предположение, что, возможно, чтобы вернуть романтику в отношения, важнее выйти из привычного круга и из-под гнета реальности, забыв о страхе. Эротизм вообще рискованное дело. Люди боятся позволить себе так посмотреть на человека, с которым они живут. Ведь оказывается, что другой – вполне самостоятельная свободная личность с собственными желаниями. Это осознание разрушает наш стабильный мир. И взглянув на своего партнера вне контекста наших отношений, мы тут же ощущаем, как связывающая нас вроде бы крепкая нить становится все более тонкой. Адель уязвима. И это проявляется в том, что она не уверена, испытывает ли Алан те же описанные чувства к ней.

Типичная защита от подобной угрозы – оставаться в рамках знакомого и комфортного: безобидные перебранки, привычный секс, повседневная рутина, привязывающая нас к реальности и охраняющая от любого возможного столкновения с чем-то иным.

Когда Адель смотрит на Алана вне привычного контекста их брака, как бы переключаясь с телеобъектива на широкоугольный, она видит его черты как отдельного от нее и не принадлежащего ей человека, и это привлекает ее. Она видит в нем мужчину. Некто, с кем она хорошо знакома, превращается в человека, по-прежнему неизвестного ей, даже спустя столько лет.

И вот когда ты думал, что прекрасно знаешь ее...

Не только неопределенность, но и загадка – неотъемлемая черта любых отношений. Если пара обращается к психотерапевту, то часто оба уверены, что знают о своем партнере абсолютно все: «Мой муж не особенно любит говорить», «Моя подруга никогда бы не стала флиртовать с другим мужчиной», «Мой партнер не пойдет к психотерапевту», «Я же знаю, о чем ты думаешь», «Ей не нужны роскошные подарки – она и так в курсе, что я ее люблю». Я пытаюсь показать таким людям, как мало они на самом деле видят в своем партнере, хочу заставить каждого включить любопытство и заглянуть за разделяющую их стену.

В реальности мы никогда не знаем своего партнера так хорошо, как сами думаем. Митчелл напоминает, что даже в самом скучном браке предсказуемость лишь мираж. Мы хотим постоянства и тем самым мешаем себе узнать больше о том, кто рядом с нами. Мы слишком много сил вкладываем в то, чтобы он или она соответствовали какому-то образу, зачастую созданному нашим воображением на основе наших же потребностей: «Одно могу сказать точно: он никогда ни о чем не тревожится. Он как скала. А я вот настоящий невротик», «Она не готова терпеть мои выходки», «Мы оба очень традиционны. Хотя у нее и есть ученая степень, она обожает сидеть дома и заниматься детьми». Мы видим то, что хотим увидеть, что готовы принять, и то же делает наш партнер. Мы намеренно сужаем угол зрения, обедняем образ партнера, игнорируя или отрицая существенные особенности, если они угрожают нарушить привычный уклад наших отношений. Мы и себя загоняем в рамки, отказываясь от значимых частей собственной личности во имя любви.

Но загнав себя и партнера в заданные шаблоны, нам не стоит удивляться, что страсть и возбуждение исчезают. Как ни жаль мне произносить это, но при таком раскладе страдают два ключевых аспекта: вы не только теряете страсть, но и не обеспечиваете себе надежность.

Хрупкость искусственного баланса слишком редко становится очевидной, когда кто-то в паре вдруг нарушает все эти хитрые правила и требует возможности проявить свои естественные качества в отношениях.

Так случилось с Чарльзом и Роуз. Они женаты почти сорок лет – предостаточно времени, чтобы разобраться друг в друге. Чарльз подвижный, непостоянный, он провоцирует и ведет себя как игривый соблазнитель. Он человек страстей и нуждается в ком-то, кто поможет ему направить страсти в мирное русло и отвлечет в определенный момент. «Если бы не Роуз, у меня вряд ли бы сложилась карьера и вряд ли была бы семья», – признается он. Роуз сильная, независимая, четкая. У нее достаточно природного самообладания, чтобы уравнивать его порывы. Как говорится, она – камень, он – вода. Роуз предпринимала попытки романтических отношений и до встречи с Чарльзом, но они ее слишком утомляли. Она чувствовала себя опустошенной и несчастной. Чарльз компенсирует отсутствие у нее страстности. Но Роуз боится потерять контроль, а Чарльз переживает, что как раз теряет контроль ему и нравится больше всего. Они взаимно дополняют друг друга, что позволяет им иметь вполне гармоничные отношения в заданных рамках.

Пара жила в согласии, но однажды все рассыпалось. Бывает, что наступает момент, и мы понимаем, что прежняя жизнь нас больше не устраивает. Часто это случается после значительного события, заставляющего пересмотреть саму структуру и смысл нашей жизни. Внезапно компромисс, который еще вчера всех устраивал, начинает казаться жертвой, на которую мы больше не готовы. Чарльз пережил череду потерь: смерть матери и близкого друга; появился страх за собственное здоровье. Все это заставило его осознать, что он смертен. И захотелось взять все в свои руки, выпустить на свободу жизненные силы, снова почувствовать возбуждение и восторг, которыми он жертвовал ради Роуз. Он больше не мог подавлять в себе такие черты, даже в обмен на стабильность и надежность. Но любая попытка Чарльза обсудить это пугает Роуз, и она уходит

от разговора: «У тебя еще один кризис среднего возраста?»»

И у Роуз, и у Чарльза случались отношения на стороне. Оба об этом знали, но без подробностей. И оба смогли пережить эти эпизоды. По крайней мере, Роуз смогла: «Я думала, бурные годы закончились для нас обоих. В конце концов, нам уже по шестьдесят!»

– А что именно кажется вам недопустимым? – спросила я.

– Нельзя делать мне больно! Нельзя рисковать нашим браком! Я же смогла принять условия, на которых основаны наши отношения. А он почему нет?

– А в чем они заключаются?

– Когда мы поженились, мы очень любили друг друга. И теперь любим. Но, скажем так, у нас обоих были сильные увлечения. Чарльз в итоге полностью в них разочаровался, ведь яркие страстные отношения всегда недолговечны, и ему доставались женщины, с которыми его связывало мало общего. Я радовалась, что все мои увлечения закончились. Мне было сложно, я теряла себя. Тогда мы не обсуждали все это, но нам обоим хотелось чего-то более стабильного и спокойного.

Роуз продолжала объяснять, что и у нее, и у Чарльза были иные ожидания от брака: партнерство, интеллектуальная стимуляция, физическая и эмоциональная забота, поддержка: «Мы очень ценили то, что нашли друг в друге».

Роуз происходила из бедной семьи. Ее отец владел свалкой старых автомобилей на окраине Теннесси. А у Роуз сегодня дорогой угловой офис на Манхэттене, на пятьдесят шестом этаже, с видом на Мэдисон-авеню: «У нас в городе не особо одобряли девушек с амбициями, а у меня их было немало. Когда я встретила Чарльза, я поняла, что он другой. Он позволил бы мне делать то, чего я хочу. А в начале шестидесятых это было немало».

– А чего вы ждали от сексуальной стороны отношений? Это в шестидесятых тоже было довольно важной темой, – поинтересовалась я.

– Сексуальная сторона жизни меня устраивала. Мне казалось, что все в порядке, даже хорошо. Я всегда знала, что для Чарльза этого недостаточно, но думала, что он как-то с этим справится.

Через несколько недель я провела индивидуальную сессию с Чарльзом, и он поделился своей точкой зрения: «Секс с Роуз неплох, но всегда казался пресноватым. Иногда меня это устраивает, но бывали времена, когда становилось просто невыносимо. Я искал отношений в интернете, заводил интрижки, потом возвращался к Роуз. Старался прекратить связи на стороне, потому что наш брак вроде бы не допускал подобных историй. Но я не хочу больше жертвовать отличным сексом. Жизнь слишком коротка. Я старею. Пока я чувствую в себе эротический запал, я не боюсь смерти и забываю о возрасте, хотя бы на несколько мгновений».

Откровенно говоря, реакция Роуз меня удивляет. Секс не интересует ее уже многие годы. Может, и странно, но я вообще-то не думал, что ее так заденут мои увлечения другими женщинами. Ведь эмоционально я все так же привязан к ней и верен, как и раньше. Я не хочу ее обидеть и точно не собираюсь расставаться, но мне нужны перемены».

Чарльз ведет себя не по сценарию, но и Роуз играет не по правилам. Она хрупкая, она боится, и в ней почти ничего не осталось от той непобедимой женщины, которая нужна Чарльзу. В их отношениях подавлена сексуальность Чарльза, а хрупкость Роуз игнорируется. Они переросли свои прежние роли, и наступил кризис.

Роуз и Чарльз, возможно, и не подозревают об этом, но сейчас им дан прекрасный шанс развить и изменить отношения, чтобы каждый из них мог проявить все, что многие годы скрывалось и подавлялось. Невозможно постоянно все жестко контролировать, и Роуз нужна передышка. Не менее сложно и бесконечно сдерживать свои эротические порывы, и отказ Чарльза терпеть такую ситуацию – первый шаг в сторону нового поведения, при котором он наконец начнет вести себя с Роуз более естественно. Как ни странно, именно в разгар драмы Роуз и Чарльз снова начали заниматься сексом, впервые за многие годы. Роуз опять почувствовала желание по отношению к Чарльзу как раз в тот момент, когда у него вновь появились другие женщины. Чем больше он от нее ускользает, тем больше она хочет его вернуть. Чарльз же, замечая, что он стал ей небезразличен, тоже почувствовал к ней эротическое влечение.

На протяжении долгих лет отношения пары строились на основе четкого паритета. Никто не мог выражать никаких чувств или желаний вне установленных пределов. Никому не позволялось вести себя иррационально, быть жадным или нечутким. А теперь у обоих вдруг появились желания и даже взаимные требования, и ни один не был готов отступить. Пара пережила много болезненных моментов, но в отношениях появилась живая энергия – оба с этим согласились.

«Я уже много лет не чувствовала себя так паршиво, – говорит Роуз. – Но где-то в душе я понимаю, что все это должно было случиться. Я всегда сосредотачивалась на материальном и понятном: что с деньгами, в порядке ли дом, как отправить детей в колледж, – и думала, что это и есть основа всего. Но, в конце концов, почему то, что важно Чарльзу, обязательно считать легкомысленным? Может, это просто иное проявление заботы о нашем браке».

Отказываясь признать, что нечто в их отношениях выходит за границы принятой нормы, Чарльз и Роуз добились как раз того, чего хотели бы избежать. Они желали бы сделать свои отношения более стабильными и надежными, а на деле почти разрушили их. Но оба наконец-то позволили себе проявить те стороны личности, которые долгое время находились под запретом, а это, безусловно, рискованный шаг. Само основание их отношений оказалось под угрозой. Для Роуз и Чарльза настало время открывать друг друга заново, и каждому пришлось пережить это и выйти из зоны комфорта.

Взлом системы безопасности

Мы нередко думаем, что отношения защитят от сложностей и изменений во внешнем мире. Но природа любви такова, что ей чужда стабильность. А потому мы сужаем границы и добиваемся предсказуемости, и все ради чувства собственной безопасности. Но механизмы, используемые нами, чтобы сделать любовь безопасной, как раз и повышают наши риски. Мы вязнем в привычном и, возможно, получаем видимость семейного мира, но при этом впадаем в скуку. Под тяжестью конструкций, возводимых нами для усиления контроля, отношения теряют живость. И пара начинает задавать себе вопросы: «А куда же делось все приятное и небанальное? Почему пропали новизна и возбуждение, почему я больше не взлетаю над повседневностью?»

Желание питается неизвестностью, и именно поэтому оно вызывает такое беспокойство. В книге *Open to Desire* («Открыт желанию») психоаналитик и буддист Марк Эпштейн объясняет, что наша готовность к неизвестности и связанным с ней неожиданностям и сохраняет желание. Наш партнер – другой человек, и замечая его отличия от нас самих, мы реагируем либо страхом, либо любопытством. Мы можем попытаться понять это другое существо и найти в нем что-то знакомое, а можем принять его целиком как загадку. Мы вольны не поддаваться желанию все контролировать и, оставаясь открытыми, сохранить способность делать открытия. Эротизм рождается в пространстве между беспокойством и увлеченностью. Мы не теряем интерес к партнеру: этот человек нам приятен, и нас к нему влечет. Но для многих отказаться от иллюзии надежности и безопасности и принять тот факт, что отношения по определению ненадежны и их нельзя зафиксировать раз и навсегда, оказывается слишком сложно.

Любовь ищет близости, а желание нуждается в дистанции

Любовь и вожделение: для одних это неразрывные части единого целого, для других они абсолютно несовместимы. Большинство же из нас проявляет эротизм в некоей серой зоне, где встречаются и конфликтуют любовь и вожделение.

При первом знакомстве с любой парой я всегда спрашиваю, как они встретились и что их привлекло друг в друге. Так как к психотерапевту обычно приходят с проблемами, я редко слышу от клиентов, что они все еще переживают самую первую трепетную стадию влюбленности. Но иногда людям полезно напомнить, что когда-то они притягивали друг друга. Если партнеры уже значительно отдалились или находятся в сложной фазе отношений, им нелегко бывает вспомнить об этом, но ключ к пониманию всей истории отношений скрывается в «мифе о сотворении» конкретной пары.

«Она была прекрасна», «Он был таким умным и веселым», «Мы ходили есть пиццу, он излучал уверенность и был очень стильным», «Для меня главным оказалась ее теплота», «Для меня важнее всего была его нежность», «Я знал, что она меня не бросит», «Я обожал ее руки», «Его член», «Ее глаза», «Его голос», «Он готовил такие классные омлеты». Идеального любовника мы всегда описываем щедрыми и яркими словами. Любовь – вообще проявление сугубо выборочного восприятия. И даже если все замешано на ошибочном суждении – кого это волнует в самом начале?

Мы преувеличиваем положительные качества того, в кого мы влюблены, и приписываем избраннику почти мифические данные. Мы изменяем наших любовников и сами меняемся рядом с ними: «Я с ним так смеялась», «Рядом с ней я чувствовал себя совершенно особенным», «Мы говорили часами», «Я знал, что могу ей доверять», «Она меня принимала, я это чувствовал», «Благодаря ему я казалась себе красавицей». Такие ответы подтверждают, насколько наш избранник великолепен, и подчеркивают его способность делать нас лучше. Как пишет психоаналитик Этель Спектор Персон, «любовь рождается внутри нас и является продуктом воображения, творческим актом, призванным удовлетворить наши самые глубинные стремления, желания и давние мечты; она помогает нам измениться и преобразиться». Любовь позволяет нам заявить, кто мы такие, и одновременно подняться над этим образом.

Начало отношений всегда связано с огромным числом возможностей. Влюбляясь, мы представляем себе новую версию бытия. Ты смотришь на меня так, как я на себя никогда не смотрела. Ты сглаживаешь мои недостатки, и мне нравится увиденный тобой образ. С тобой, через тебя я стану такой, какой хотела бы быть. Я стану цельной. Быть избранным собственным избранником – одно из величайших наслаждений влюбленного. Отсюда возникает чувство собственной важности. Ты подтверждаешь, что я имею значение.

Пары рассказывают, как они сближались и как зародилась любовь, и я вижу образ той мечты каждого из них, заставившей их обратить друг на друга внимание. Первая фаза любого знакомства полна фантазий. Это настоящий поток, состоящий из размышлений, ожиданий и волнений, которые могут превратиться или не превратиться в отношения. Вот вы стоите перед кем-то, кого едва знаете, и воображаете, как бы вы вместе поднялись на Килиманджаро, делали ремонт, завели детей и еще массу всего. Клиенты вспоминают прежний восторг тех дней, и мне удается увидеть, какими они когда-то были.

Блаженство и надежда

Джон и Беатрис провели первые шесть месяцев после знакомства практически закрывшись в комнате, в состоянии блаженного восторга. Джон – биржевой брокер, переживший взлеты и падения дотком-революции. Он впервые пришел ко мне на прием после того, как потерял почти все. Он целыми днями сидел, уставившись в монитор, наблюдая, как его портфель ценных бумаг стремительно дешевеет, и допивая запасы виски. В эти же дни он пережил и фиаско в интимной области, что разрушило его вроде бы нежные отношения с подругой, продолжавшиеся пять лет. Джон оказался в тройном кризисе: эмоциональном, профессиональном и финансовом. Когда он встретил Беатрис, он как будто выходил из комы. Джон ощутил глубочайшее чувство обновления и облегчения. Беатрис, красавица в стиле прерафаэлитов, примерно двадцати пяти лет (Джону исполнилось тридцать пять), недавно окончила университет. Завернувшись в простыни, они говорили и говорили, потом занимались любовью, потом опять говорили несколько часов подряд, потом снова занимались любовью, потом спали (правда, совсем немного). В этом экстазе оба ощущали себя свободными и открытыми. Они наслаждались слиянием двух миров, им все было интересно, они чувствовали полную взаимность и теплоту и освобождались от грубости окружающей действительности.

По мере развития отношений Джон и Беатрис испытывали все более глубокое ощущение покоя. Восторг первых дней проходил, они снова начинали замечать внешний мир, наступала настоящая близость. Если любовь есть акт воображения, то настоящая близость – достижение желанной цели. Возбуждение должно немного сойти на нет, и тогда отношения станут по-настоящему интимными. Семена близости – повторение и время. Мы снова и снова выбираем друг друга, и так создается сообщество двоих.

Начав жить вместе, Джон и Беатрис познакомились с привычками и предпочтениями друг друга; каждый начал лучше различать странности своего избранника. Джон пьет только черный кофе. Никакого сахара. И первую чашку он выпивает, как только встает с кровати. Беатрис пьет кофе со сливками, тоже без сахара, а первым делом утром выпивает стакан воды. Некоторые из этих потребностей легко удовлетворяются; некоторые необходимо научиться принимать; но есть и другие, раздражающие, а то и попросту противные. Пара начинает сомневаться, возможно ли вообще жить вместе (назовите три самые отвратительные привычки вашего партнера). Постепенно мир партнера становится все более знакомым. Формируется новая рутина, усиливающая чувство надежности и безопасности. Чем больше вокруг знакомого, тем свободнее оба от ненужных ограничений. Но бесцеремонность, являющаяся неотъемлемым элементом близости, давно известна как мощный антиафродизиак.

Разумеется, растущее ощущение знакомого – лишь одно из проявлений близости. Мы продолжаем узнавать человека рядом с нами, и это касается гораздо более глубоких вещей, чем просто повседневные привычки: речь уже о мыслях, верованиях, чувствах. Мы вторгаемся в ментальный мир партнера. Мы говорим, слушаем, обсуждаем, сравниваем. Мы сообщаем кое-что и о себе, а остальное прячем, приукрашиваем, маскируем. Бывает, что я узнаю что-то о партнере, потому что он мне об этом рассказывает: о прошлом, о семье, о жизни до нашей встречи. Но не реже я изучаю его, просто наблюдая, догадываясь, проводя параллели. Человек дает мне факты – я домысливаю; складывается образ. Постепенно, открыто или исподволь, намеренно или нет, мне открывается самобытность партнера. Некоторые уголки его внутреннего мира разглядеть несложно, другие приходится тщательно изучать. Со временем я начинаю осознавать ценности моего партнера и его ограничения. Наблюдая за тем, как человек движется по жизненной траектории, я понимаю, каким он видит окружающий мир: что его радует, что задевает, а что пугает. Я знаю его мечты и ночные кошмары. Мой партнер меня затягивает. И все это происходит и в обратном направлении, разумеется.

Привыкнув к новым отношениям, Джон перестал говорить о них на наших сессиях, и я решила, что там нет никаких проблем. Но год спустя он вновь начал о них рассказывать, и я внимательно слушала.

«Все хорошо. Мы живем вместе. Мы отлично ладим. Она красавица, смешная, умница. Я ее по-настоящему люблю. У нас нет секса».

Близость порождает сексуальность. Или нет?

Большинство пар, приходящих к психотерапевту, склонны считать, что секс – это метафора отношений в целом. Если разобраться с эмоциональной стороной отношений, реально довольно точно предугадать, что происходит в спальне. Если партнеры заботливы и внимательны, если у них все в порядке с коммуникацией, они честны и уважают друг друга, доверяют и сочувствуют, то можно предположить наличие крепкой эротической привязанности. В книге *Hot Monogamy* («Горячая моногамия») доктор Патрисия Лав рассуждает так:

Хорошая вербальная коммуникация – один из ключей к здоровой сексуальной жизни. Когда партнеры способны открыто делиться мыслями и эмоциями, между ними формируется высокая степень доверия и сильная эмоциональная связь. Это дает обоим свободу исследовать собственную сексуальность. Близость рождает сексуальность.

Для многих людей отношения, основанные на верности и любви, являются мощным стимулом сексуального желания. Партнер чувствует, что его принимают, о нем заботятся, и эта безопасность помогает ему вести себя свободнее. Доверие, основанное на эмоциональной близости, позволяет проявить истинные эротические желания. А что же происходит у Джона и Беатрис? Тут все иначе. У них сложились прекрасные, интимные, любовные отношения. И они общаются. В теории все это должно стимулировать желание, но на практике система не работает. Вряд ли данный факт их утешит, но и у многих других пар все происходит примерно так же.

Как ни печально, но то, что способствует близости в отношениях, вовсе не всегда стимулирует сексуальное влечение. Это может показаться нелогичным, но я не раз замечала, что эмоциональная близость сопровождается ослаблением сексуального желания. Такая обратная зависимость и вправду странная: желание исчезает из-за близости партнеров. Я могу привести не один пример, когда в самом начале разговора люди говорят: «Мы по-настоящему любим друг друга. У нас отличные отношения. Но секса нет». Джо приятно, что он небезразличен Рафаэлю, но ему не нравится физическое подавление. Сьюзан и Дженни чувствуют гораздо большую близость, чем раньше, после того, как усыновили первого ребенка, но это никак не переходит в чувственность. Адель и Алан считают, что ночи, проведенные в отеле, можно назвать интимными, но не особенно страстными. Кажется, эти пары страдают не от отсутствия эмоциональной близости, а от ее наличия.

Эндрю и Серена осознают, что с самого начала секс был для них проблемой. Их отношения развиваются прекрасно, но эротического влечения не вызывают. До встречи с Эндрю Серена состояла в разных длительных отношениях и вела насыщенную сексуальную жизнь. Ей казалось, что чем ближе партнеры, тем лучше секс, и она очень удивилась, поняв, что в отношениях с Эндрю все иначе. Когда я спросила, почему она не ушла, хотя с самого начала осознавала, что не чувствует сильного желания, она ответила: «Я думала, что все сложится, что любовь нам поможет». «Получается, что иногда именно любовь и мешает», – объяснила я.

Слушая этих мужчин и женщин, я начала переосмысливать свое понимание зависимости между близостью и сексуальностью. Вместо того чтобы воспринимать секс как результат исключительно эмоциональных отношений, я стала смотреть на него как на совершенно самостоятельную историю. Сексуальность является гораздо большим, чем просто метафорой отношений. У сексуальности есть своя траектория развития.

История отношений партнеров может немало рассказать об эротической стороне жизни каждого из них, но не все. Между любовью и желанием формируется комплексная взаимосвязь, и здесь нет линейной причинно-следственной зависимости. И эмоциональная жизнь пары, и их физические отношения имеют свои взлеты и падения, периоды застоя и подъема, и они не всегда совпадают. Разумеется, они пересекаются и оказывают взаимное влияние, но тем не менее это

разные сферы отношений. Именно поэтому, к большому огорчению многих, можно улучшить эмоциональные отношения и не исправить сексуальные. Возможно, близость порождает сексуальность лишь иногда.

Дистанция - необходимое условие для связи

Проще всего считать, что проблемы в сексуальной сфере связаны с недостатком близости в отношениях. Но я берусь утверждать, что, возможно, способы формирования этой близости лишают обоих партнеров ощущения свободы и независимости, необходимых для появления сексуального удовольствия. Когда близость превращается в полное слияние двоих, проблемой становится не недостаток близости, а как раз ее переизбыток, подавляющий желание.

Любовь стоит на двух столпах: на готовности уступить и независимости. Мы хотим быть рядом с нашим партнером, и одновременно нам важно сохранить некоторую дистанцию. Одно без другого просто не существует. Если дистанция слишком велика, невозможно установить связь. Но если дистанции совсем нет и партнеры сливаются воедино, они теряют независимость. И тогда нечего преодолевать, нет ни мотивации, ни возможности пересечь мост и оказаться на территории другого; не остается никакого интимного мира партнера, в который другой стремится попасть. Двое становятся одним целым, и между ними больше нет связи, так как нет больше двух отдельных людей. Таким образом, некоторая разъединенность – обязательное условие для возникновения связи. Это ключевой парадокс, лежащий в основе интимных и сексуальных отношений.

Противоречащие друг другу желания установить связь и одновременно сохранить независимость – центральная тема всей истории нашего развития. Все детство мы пытаемся найти тонкий баланс между зависимостью от тех, кто о нас заботится, и необходимостью выгородить себе собственное пространство. Психолог Майкл Винсент Миллер напоминает, что попытки обрести баланс ярко проявляются в детских ночных кошмарах в виде снов о том, что нас бросили, мы потерялись, куда-то падаем или подвергаемся нападению монстров. К моменту формирования взрослых связей мы уже имеем некоторый запас эмоциональных воспоминаний. Наши детские отношения могут стимулировать или подавлять каждую из противоречащих друг другу потребностей (связь и независимость) и определяют, какие именно стороны нашей личности окажутся наиболее уязвимыми во взрослой жизни: чего мы будем больше всего хотеть, а чего – бояться. Каждый из нас нуждается и в связи, и в независимости, и в течение жизни на первый план выходит то одно, то другое. И в определенный момент мы выбираем партнера, чьи склонности соответствуют нашей наиболее уязвимой на тот момент стороне.

Некоторые начинают строить интимные отношения, хорошо осознавая свою потребность в тесной связи с близким человеком, свое стремление ни в коем случае не остаться в одиночестве и не быть покинутым. Другие желают отстоять свое личное пространство: чувство самосохранения требует защищаться, чтобы не быть съеденным. Эротическая и эмоциональная связь формирует близость, которая со временем может становиться избыточной и вызывать практически клаустрофобию. Порой кажется, что партнер вторгается в нашу жизнь слишком грубо. Некогда безопасные отношения душат нас. Близость для нас почти так же важна, как потребность в еде и воде, но она может сопровождаться беспокойством и страхами, подавляющими желание. Мы хотим близости, но не избыточной, чтобы не чувствовать себя в ловушке.

Все эти рассуждения о близости пока не очень понятны Джону и Беатрис. Наслаждаясь спонтанностью и искренностью первого этапа их отношений, они оказались не готовы к последовавшими за этим периодами спада и подъема. Сначала близость казалась им самым простым делом. Откройся, распахнись, поделись, стань прозрачным, откройся еще больше...

История Джона и Беатрис – типичный пример начала отношений. Такое мощное чувство физического и эмоционального слияния и единства с другим человеком мы переживаем только с тем, кого пока почти не знаем. На ранней стадии уступить и слиться с человеком несложно и не опасно, ведь реальные границы между партнерами еще не нарушены и определяются внешними условиями. Джон

и Беатрис мало знакомы друг с другом. Каждый из них постепенно проникает в личный мир партнера, но ни один еще не поселился там окончательно: оба они остаются отдельными самостоятельными фигурами. Именно это пространство между ними позволяет Джону и Беатрис мечтать и воображать, что их больше ничего не разделяет. Они все еще захвачены восторгом от встречи, и отношения пока не оформились в рутину.

Вначале можно сфокусироваться на формировании связи с партнером, потому что психологически мы сохраняем дистанцию, являющуюся обязательной частью всей конструкции отношений. Каждый из нас иной и самостоятельный. На первом этапе незачем создавать и поддерживать дистанцию – она и так пока существует. И каждый партнер как раз стремится эту дистанцию преодолеть. Именно благодаря наличию дистанции Джон и Беатрис наслаждались гармонией любви и желаний, избегая всех тех конфликтов, с которыми они позже обратятся к психотерапевту.

Ощущение ловушки губит желание

Для Джона близость – угроза и потенциальная ловушка. Его отец был алкоголиком и постоянно угрожал и Джону, и его матери. Джону приходилось подстраиваться под меняющиеся настроения отца и непроходящую печаль матери. В детстве в его обязанность входило поддерживать мать и помогать ей преодолевать одиночество. Джон был ее единственной надеждой, ее утешением и подтверждением того, что ее жалкая жизнь не напрасна. В таком противоречивом браке дети часто вынуждены защищать более уязвимого родителя. Джон никогда не сомневался, что мать его искренне любит; но эта любовь всегда отягощалась чувством ответственности. Джон очень нуждается в близких отношениях – в его жизни всегда была женщина, – и он не знает, что такое любовь без потери свободы. Его новая любовь к Беатрис обременена той же тяжестью.

Случается, что человек воспринимает любовь как обузу, и не всегда из-за несчастливого детства. Это называют страхом близости и приписывают преимущественно мужчинам. Но я вижу здесь не столько нежелание эмоциональной связи: никто и не сомневается, что Джон искренне увлечен Беатрис. Люди скорее опасаются груза ответственности, связанного с серьезными отношениями. Эрос требует свободы и спонтанности, а серьезные отношения не допускают этого, и некоторым кажется, что они попали в ловушку излишней близости.

Сексуальное подавление Джона усугубляется по мере того, как он все больше увлекается новой подругой. Мало того: чем серьезнее он увлекается ей, тем меньше он способен воздержаться. Для него, как и для многих мужчин в подобной сложной ситуации, запрет на эротическое – не его личное решение. Он оказывается полностью зависимым от своего упрямого пениса, который просто отказывается реагировать. Почему? Что за каприз мешает Джону получать сексуальное удовольствие с Беатрис – с той же самой женщиной, с которой он еще недавно лежал в постели как в раю?

Как ни странно, эмоциональная близость, возникающая после хорошего секса, может давать обратный эффект. Как и Джон с Беатрис, многие пары воспринимают отношения как некий танец, в котором секс помогает стать ближе к партнеру, – и тут же та самая близость делает секс невозможным. Вначале возникает восторг, благодаря чему между людьми формируется связь. Многим из нас хотелось бы потерять себя в сексуальных отношениях, но именно то единство, тождество, которые мы испытываем в момент физического слияния с партнером, вызывает ощущение разрушения нашей сущности. Сексуальная страсть настолько интенсивна, что ее накал и приводит к страху быть поглощенным. Разумеется, мало кто из нас осознаёт, что именно происходит. Мы просто чувствуем желание сбежать сразу после оргазма или хотя бы пойти сделать бутерброд или выкурить сигарету. Мы даже рады, если в голову вдруг приходит мысль вроде: «Ой, надо отправить письмо по электронке», или «Окна пора помыть», или «Интересно, как там мой приятель Джек поживает». Мы хотели бы остаться в одиночестве, наедине со своими мыслями, так как это помогает восстановить нарушенную психологическую дистанцию, вновь провести границу между собой и партнером. Мы возвращаемся от «вместе» к «между». Нам хочется снова оказаться в своей коже, в своем мире. Нигде переход от единства к независимости не проявляется так же ярко, как в конце сексуального акта.

В книге Arousal («Возбуждение») психоаналитик Майкл Бадер предлагает другое объяснение эротического бессилия в отношениях Джона и Беатрис. С его точки зрения, интимность рождается из заботы о другом человеке, включающей в себя страх обидеть или ранить. С другой стороны, сексуальное возбуждение предполагает отсутствие тревоги, а удовольствие не получить без известной доли эгоизма, который некоторые не могут себе позволить, будучи слишком поглощенными заботой о партнере. Эта эмоциональная конструкция напоминает то, как Джон относился к матери: он понимал, что она несчастна, беспокоился и ощущал тяжесть бремени. Именно из-за излишней заботливости теперь он не мог

сфокусироваться на собственных желаниях и нуждах, быть спонтанным, сексуально активным и беспечным.

Джон сталкивался с проблемой потери желания во всех отношениях. Раньше он видел причину в том, что любовь прошла. На самом же деле верно как раз обратное. Именно потому, что он искренне любит партнершу, его мучает чувство ответственности за нее, и он оказывается неспособен на эротический порыв.

Шаблоны поведения: равные возможности для всех

Динамика отношений всегда предполагает вклад обеих сторон: каждый партнер работает над созданием общих шаблонов поведения. Нельзя говорить об утрате Джоном сексуального желания и его боязни попасть в ловушку, не принимая в расчет все то, что привносит в отношения Беатрис. Поэтому я пригласила и ее на несколько совместных с Джоном сессий. В ходе разговора стало ясно, автором какой части пазла является она. В своем стремлении построить гармоничные отношения она полностью подчинила свои интересы Джону, отказалась от большей части любимых занятий, в которые нельзя включить партнера, и даже прекратила общаться с друзьями. К сожалению, все ее попытки еще больше сблизиться с избранником негативно повлияли на эротическую сторону их отношений. Ее горячее желание сделать ему приятное, ее постоянная готовность отказаться от чего угодно, что может встать между ней и партнером, только увеличивают эмоциональный груз и заставляют Джона еще упорнее отказываться от секса. Получается, что его пенис формирует необходимую Джону границу, которую иначе никак не построить. Сложно считать привлекательным кого-то, кто полностью отрекся от личной независимости. Вероятно, такого человека возможно любить, но определенно трудно возжелеть. Не хватает сопротивления и напряжения.

Я предложила Беатрис на время уехать к себе и отчасти восстановить собственную независимость. Это помогло ей вновь наладить общение с друзьями и прекратить строить свою жизнь исключительно вокруг Джона. Я сказала ей: «Ты так боишься его потерять, что этим и отталкиваешь его, пренебрегая своей свободой. Джон больше не видит самостоятельного, отдельного от него человека, которого можно любить». А Джону я порекомендовала следующее: «Ты слишком склонен окружать всех заботой и от этого перестаешь быть любовником. Вы с Беатрис должны восстановить границы между вами, создать некоторую дистанцию, присутствовавшую вначале. Сложно почувствовать желание, когда на тебя так давят опасения и беспокойства».

Беатрис переехала, и в течение последующих месяцев ее жизнь заметно преобразилась: она сняла квартиру, подала документы в аспирантуру, отправилась с друзьями в путешествие, начала зарабатывать. Джон убеждался, что она стала совершенно самостоятельной, а Беатрис начинала осознавать, что ей не нужно отречься от себя, чтобы заслужить его любовь. И они смогли сформировать разделяющее их пространство, в котором сексуальное желание могло свободно проявляться.

Многим мужчинам и женщинам, обращавшимся ко мне, было очень сложно создать и сохранить эмоциональное пространство в романтических отношениях. Кажется, что, если отношения сложились и партнеры чувствуют себя в безопасности, сделать это легче, но нет. Стабильные отношения действительно придают нам смелости: мы решительнее действуем в профессиональной области, разбираемся со старыми семейными проблемами, а то и вовсе записываемся на курсы парашютного спорта. Но мысль о том, что нужно сформировать некоторую дистанцию с партнером, нас страшно пугает, ведь романтические отношения как раз и есть то самое место, где мы рассчитываем наконец-то обрести единство и неразрывную близость. Мы допускаем наличие дистанции в любых других отношениях, но не здесь.

Сексуальное желание не всегда вписывается в правила, позволяющие партнерам сохранять мир и согласие. Разумное поведение, понимание, сочувствие, товарищество – все они на службе близкой гармоничной связи. Но секс часто провоцирует появление нерациональной одержимости и эгоистических желаний, а не уравновешенности и эмпатии. В тени желания живут агрессия, объективация, сила и власть – элементы страсти, далеко не всегда стимулирующие эмоциональную близость. Желание единолично правит на собственной территории.

Байковая ночнушка

Отношения Джимми и Кэндас – иллюстрация одной очень типичной истории. Джимми и Кэндас – молодые музыканты, обоим чуть за тридцать, они женаты уже семь лет. Это межрасовый брак: Кэндас темнокожая, а предки Джимми – переселенцы из Ирландии. Она излучает уверенность, носит джинсы, а ногти красит в голубой цвет. Он выглядит неброско и стильно. Оба симпатичные, живые, подвижные. И оба в отчаянии от происходящего. «Секса нет, и уже несколько лет, – объясняет Кэндас. – Мы в ужасе и расстроены. Мне кажется, мы оба боимся, что поправить ничего нельзя».

Кэндас уже проходила подобное с другими партнерами: все ее отношения заканчивались внезапной потерей влечения. Из разговора стало ясно, что она осознает свой стиль поведения: «Часть нашей с Джимми общей проблемы связана скорее со мной, чем с ним. Когда у меня складывается с кем-то настоящая близость, когда я влюблена, а партнер любит меня, я вдруг теряю интерес к сексуальной стороне отношений. Мне начинает казаться, что чего-то не хватает, и я не могу достичь настоящей близости на сексуальном уровне».

Джимми надежен, внимателен, умен. И у них с Кэндас насыщенные нескучные отношения. Именно этого Кэндас и ищет в мужчине, но выясняется, что такое сочетание качеств убивает в ней сексуальный интерес. Джимми очень добр, и это мешает Кэндас выпустить на волю собственную сексуальную энергию. «Благодаря его доброте я чувствую себя в полной безопасности. Но мне не нужна безопасность в постели», – говорит Кэндас.

– А почему, – спрашиваю я, – потому что не хватает напора? Нет возможности перейти черту?

– Да, не хватает агрессии.

– То есть в некотором смысле он слишком добросовестный любовник?

– Ну да.

– И он вечно уделяет тебе массу внимания?

– Он очень внимательный.

– Да, очень внимательный, и это не возбуждает, – добавляю я. – Уютно, душевно, но не сексуально. Вы заменили чувственную любовь чем-то иным. Примерно это один психотерапевт по имени Дагмар О'Коннор называет комфортной любовью.

Кэндас кивает: «Как будто байковую ночнушку надела».

Внимание и защита, необходимые в семейной жизни, могут противостоять бунтарскому духу плотской любви. Мы часто выбираем в партнеры того, кто проявляет заботу, но после первых недель или месяцев романтического вихря мы, подобно Кэндас, не можем больше разглядеть в нем ничего сексуального. Мы стремимся добиться близости в отношениях, чтобы преодолеть расстояние между нами и партнером, но, как ни печально, без такого пространства невозможен эротический синапс. Чтобы появилось вожделение, мы должны воссоздать разделяющее нас пространство, которое мы так старались преодолеть. Эрос подразумевает наличие некоторой дистанции между партнерами, наполненной энергией.

На одной из встреч Кэндас рассказала, что ничто ее так не заводит, как вид Джимми на сцене. А когда я ее спросила, ходит ли она за кулисы после выступления, оказалось, что нет. «Почему же ты не следуешь за ним в гримерку? Ты смотришь на него из зала, он на сцене, тебя возбуждает такое зрелище. В этот момент Джимми полностью отдается своему таланту. А потом он приходит домой, и оказывается, что вся эротическая привлекательность потеряна». Она кивает,

соглашаясь, и выглядит расстроенной.

– А почему вы не разводитесь? – спросила я. – Сохрани отношения, но разведись. Если ты перестанешь быть его женой, он уже не будет казаться тебе таким уж домашним мальчиком.

– А знаете, что я сказала Джимми? Если бы он меня сегодня бросил, он снова стал бы мне интересен.

Кэндас понимает, что именно ощущение эмоциональной близости, которого она так добивалась в отношениях с Джимми, и есть главное препятствие, не дающее ей увидеть его сексуальную привлекательность. Чтобы преодолеть это противоречие, ей нужно найти способ создать психологическую дистанцию между собой и партнером. Задолго до встречи со мной Кэндас пыталась это сделать. Она придумала свой вариант решения проблемы: приходя домой, Джимми не должен был обращать на нее внимания. Она объяснила это так: «Если я почувствую, что совершенно не нужна тебе, ко мне вернется вожделение». Интуитивно, не понимая глубинных причин, она тем самым стимулировала желание.

К сожалению, Джимми не поддержал игры. Ему показалось, что предложение Кэндас означает, что он ей не нужен. Он с горечью объясняет свое видение ситуации: «Я так разозлился. Я же помню время, когда мне было достаточно потереться коленом о ее бедро, и она тут же возбуждалась. И уже так давно я не вижу, чтобы она по-настоящему хотела меня. А я хочу, чтобы она захотела. Мне нужно, чтобы она хотела только одного – меня – и больше ни о чем не думала».

«И вот она просит дать ей немного свободного пространства, а ты думаешь, что она тебя отвергает, – ответила я. – Ты знаешь, сексуальное желание – вообще-то странная штука. Кэндас просит тебя не обращать на нее внимания, и это может помочь ей вновь захотеть тебя. Я понимаю, звучит как бессмыслица. Казалось бы, для чего такие сложности? И я вполне понимаю твою реакцию. Но видишь ли, Кэндас необходимо отделить эмоциональную близость от эротики, и для этого ей нужна капелька свободы. Она предложила возможный сценарий. Это был не отказ, а приглашение. Не нужно понимать все буквально: это же такая сексуальная игра. Притворись, что я тебе не нужна. Притворись, что не замечаешь меня».

Но Джимми не хотел подыгрывать Кэндас, стимулируя ее желание, и начал бороться с ней. Ему нужно было, чтобы она захотела его, но обязательно по его правилам. Джимми столько лет чувствовал себя отвергнутым, что теперь у него осталась лишь злость, которая лишний раз доказывала, как он нуждается в Кэндас. Чтобы нейтрализовать подступающую ярость, партнеры проявляли друг к другу все больше дружеской заботы. Но постоянные ласка и нежность подавляли сексуальный аппетит. Можно находиться в таких отношениях долгие годы и так и не дожидаться настоящего вожделения. Именно так складываются отношения друзей. Джимми и Кэндас оказались друзьями, пытающимися стать любовниками.

Помня, что Кэндас уже заявляла о желании иметь чуть большую дистанцию между ней и Джимми, я решила, что пришло время вмешаться и попытаться нарушить уютные приятельские отношения. «Вы прикасаетесь друг к другу?» – спросила я, хотя ответ уже знала.

– Без конца, – ответила Кэндас.

– Вы обнимаетесь?

– Да, – отвечает Джимми.

– Много?

– Да, – отвечают уже хором.

- Придется прекратить.

Они смотрели на меня с удивлением. Только что оба рассказывали мне, что это единственное, что осталось ценного в их отношениях, – и вдруг я предлагаю отказаться именно от этого? Но по реакции Кэндас я поняла, что, похоже, нащупала правильный путь.

- Вы не представляете, что вы творите, – всполошилась она. – Я очень чувствительна ко всему тактильному. Для меня прикосновения – все. Я обожаю, когда ко мне прикасаются, даже посторонние люди. Наверное, я тут отчасти позволяю себе лишнего и веду себя как такая шлюшка, любящая, чтоб ее погладили.

Джимми добавляет:

- Мы на прошлой неделе ездили к моим родителям, и подруга моей матери принялась вдруг гладить и массировать плечи Кэндас. Знаете, я даже вспомнил сейчас, как подумал тогда: а ей вообще важно, я это к ней прикасаюсь или миссис Монахан.

- Вот и цель нашей терапии, – ответила я. – Будем учиться отличать Джимми от миссис Монахан.

Велев им не прикасаться друг к другу, я рассчитывала обозначить то самое пространство, которое нужно будет преодолеть Кэндас, двигаясь навстречу Джимми. А он тогда наконец почувствует, что желанен. «Я хочу, чтобы вы меня хорошо поняли. Никакого физического контакта. Ни поцелуев, ни массажа, ни поглаживаний. Ничего. Простите, ребята. Вы можете переписываться, отправлять сообщения, используйте мимику – ищите какие угодно другие способы. Дело в том, что сейчас вся ваша страсть покоится под толстым приторным слоем уютненьких приятельских отношений, не дающих ей разгореться».

Кэндас и не пыталась спорить: «Хорошо. Заранее ненавижу эту затею, но попробовать стоит».

Мне было любопытно, кому из них будет сложнее соблюдать мои рекомендации. Хотя Кэндас и назвала себя шлюшкой, любящей, чтобы ее погладили, я подозревала, что все-таки Джимми первым нарушит запрет. Он многие годы негодовал, но не понимал, как же сердиться на любимого человека, то есть как и злиться, и сохранять связь одновременно. За попыткой сдержаться, за всеми этими милыми поглаживаниями лежит не до конца осознанный страх, что гнев спровоцирует разрыв. В первые недели Джимми несколько раз нарушал запрет. Я посоветовала Кэндас вести себя более жестко и не допускать этого: я поднимала ставки. В конце концов Джимми включился в игру: «Примерно через месяц я уже вообще не хотел иметь с ней дела».

Так мы удалили защитный слой теплой дружеской заботы и расположения, и это оказалось даже более эффективной стратегией, чем я ожидала. «Безопасное не казалось мне очень привлекательным, – признается Кэндас, – но я привыкла. В последние недели Джимми сильно отдалился, и я чувствовала себя очень некомфортно. Я получила именно то, о чем просила, но теперь не уверена, что этого хотела».

Сложившиеся между Кэндас и Джимми близкие отношения не допускали никаких конфликтов. Все трения и противоречия выражались в блокировании сексуального. Только так партнерам удавалось выразить свою непохожесть друг на друга. Нарушая баланс этих гармоничных, но совершенно асексуальных отношений, я надеялась помочь каждому почувствовать себя в отрыве от другого, осознать свою самобытность, ведь без этого искреннее желание никак не могло появиться и проявиться.

Через несколько месяцев после начала работы Кэндас и Джимми сообщили, что начали замечать изменения, но им предстоял еще долгий путь. «Наши

отношения нельзя назвать неудачными. Нам есть за что быть благодарными, и я это осознаю, – призналась Кэндас. – Но мы поняли, что близость не означает отсутствие ссор и противоречий. Это даже смешно, ведь единственное в наших отношениях, чем мы так гордились, как раз и оказалось проблемой».

Слушая Кэндас, я вдруг поняла, что слово «безопасный» можно понимать по-разному. Психолог Вирджиния Голднер проводит четкое различие между пассивной безопасностью постоянного комфорта и активной динамичной безопасностью, знакомой тем парам, которые умеют ссориться и мириться и чьи отношения – это последовательность прорывов и восстановлений. Сексуальное напряжение рождается не за счет подавления агрессии, а благодаря умению ей управлять – и именно оно придает связи безопасность.

Каждому нужен свой секретный сад

В своей знаменитой книге «Второй пол» Симона де Бовуар пишет: «Эротизм есть движение в сторону другого, это его ключевая характеристика». Мы же в своих усилиях установить близость в отношениях часто стремимся как раз избавиться от самобытности в себе и в партнере, слиться воедино, уничтожая таким образом и различия, и пространство, в котором могло бы расцвести желание. Мы хотим близости, чтобы защитить себя от одиночества. Но свободное пространство и некоторая дистанция необходимы для сохранения в отношениях эротизма, а для этого нужно выйти из зоны комфорта в тени партнера и почувствовать себя отчасти одиноким.

Я полагаю, что наша способность принимать тот факт, что мы сами и наш партнер – разные люди, и с этим связана угроза безопасности, – есть необходимое условие для сохранения интереса и влечения в отношениях. Я утверждаю, что вместо того, чтобы вечно стремиться ко все большей близости, каждый партнер должен развиваться как личность. Если мой совет поддерживать и сохранять дистанцию кажется вам слишком радикальным, можно сформулировать его иначе: сохраняйте и развивайте ощущение индивидуальности. Французский психолог Жак Саломе говорит о необходимости формировать близость с самим собой, чтобы уравновесить отношения в паре. Связь и близость с собой – прекрасный образ, для многих более приемлемый, чем идея поддерживать дистанцию с партнером. Выстраивая близкие отношения, мы занимаемся любовью, воспитываем детей, делим физическое пространство и находим общие интересы. Мы и правда соединяем важнейшие аспекты наших жизней. Но «важнейшие» – это вовсе не «все». Для обеспечения истинной близости с собой человеку необходимо сохранять некую совсем личную и закрытую для всех зону, которую нужно уважать. Это пространство (физическое, эмоциональное, интеллектуальное) принадлежит только мне. Не все нужно выставлять напоказ. У каждого должен быть свой секретный сад.

Любовь рвется все познать, а желание не живет без загадки и неизвестности. Любовь сокращает дистанцию между партнерами, но желание гаснет в отсутствие такой дистанции. Близость возникает на основе рутины, а эротизм в условиях повторения притупляется. Для поддержания сексуального влечения необходимы загадка, новизна, неожиданное. Любовь стремится иметь – желанию важно хотеть. Желание требует, чтобы объект внимания все время ускользал и сохранял некоторую недоступность. Тут не так важно, что уже произошло, – гораздо значительнее то, что еще может случиться. И слишком часто партнеры оказываются опутанными комфортом, который несет любовь, и забывают о том, что огонь желания нужно поддерживать. А горения не бывает без воздуха.

Разговор - не единственный способ достичь близости

We have no secrets, we tell each other everything.

Когда моя мать рассуждала об отношениях, она мало что могла сказать об эмоциональной близости. «В браке важны две вещи, – говорила она мне. – Тебе необходимо работать над тем, чтобы отношения сложились, и ты должна быть готова к компромиссам. Быть всегда правой несложно, но тогда ты останешься в одиночестве». Мой отец всегда казался менее прагматичным, чем мать, и отвечал в нашей семье за экспрессивность и открытое проявление чувств. Он обожал маму и не стеснялся демонстрировать это поцелуями, подарками и вниманием к ней. Но если бы я спросила его, существует ли между ними эмоциональная близость, он был бы совершенно растерян и не знал бы, о чем я вообще говорю. Он понимал, что такое любовь и партнерство, и к ним же относил эмоциональную близость в самом неопределенном понимании.

Для моих родителей и их ровесников современные рассуждения о близости оказались бы чужды. Их отношения были далеки от идеала, и есть много причин, по которым им стоило бы обратиться к психотерапевту, но саму фразу «работать над эмоциональной близостью» они совершенно не понимали.

Когда Тевье из фильма «Скрипач на крыше» говорит своей жене Голди, что готов позволить дочери выйти замуж за того, кого она полюбила (а не за того, кого он для нее выберет), он объясняет это тем, что теперь вокруг «совершенно новый мир», где люди женятся по любви, что сильно отличается от его мира. Он познакомился с Голди в день свадьбы, и его отец сказал, что Тевье со временем научится любить ее. И вот двадцать пять лет спустя он наблюдает за влюбленностью дочери и спрашивает жену, любит ли она его после стольких лет. Голди в ответ перечисляет бесконечное количество разнообразных случаев и эпизодов, которые они пережили вместе, и красиво и лирично рассуждает о том, как «в прежнем мире» думали о любви и браке. Она стирала его одежду, доила его коров, спала в его постели, голодала и боролась за него, вырастила его детей, мыла его дом и готовила ему еду. «Если это не любовь, то что же тогда любовь?» – спрашивает она. Это подтверждение от Голди ничего не меняет, но Тевье все же говорит, что «после двадцати пяти лет приятно это знать».

Картина семейной жизни, нарисованная Голди, не похожа на то, что мы сейчас считаем эмоциональной близостью. В лучшем случае мы бы назвали это семейной жизнью, а в худшем – старорежимным угнетением женщины. В прошлом брак понимался более прагматично, и любовь не считалась обязательной. Главным было уважение. Мужчины и женщины искали эмоциональную связь где-то еще, прежде всего в отношениях с людьми одного с ними пола. То есть мужчин объединяла совместная работа и отдых; женщины формировали эмоциональные связи, сообщая ухаживая за детьми или забегая к соседке за сахаром. Любовь могла со временем появляться, но не становилась необходимым фактором для успешного брака. Сегодня люди объединяются в пары совершенно свободно и клянутся в любви и верности на всю жизнь. Раньше эмоциональная близость считалась лишь возможным результатом долгосрочных отношений – теперь это ключевой элемент, без которого никакие серьезные отношения и не начнутся. В браке, перед заключением которого супруги договариваются и о количестве детей, и об условиях возможного развода, основа отношений уже не уважение, а доверие и привязанность. В современной реальности эмоциональной близости отводится центральное место, и это даже не подвергается сомнению.

Эмоциональная близость во главе

Семейный психотерапевт Лайман Уинн пишет, что близость воспринимается как потребность, только если ее сложно достичь. Наступление эпохи индустриализации и последующий стремительный рост городского населения обусловил масштабный сдвиг в социальной структуре общества. Работа и семья оказались разделены, мы стали более оторванными от других людей, более одинокими, и чувствуем острый недостаток содержательного общения.

А когда люди живут в закрытом сообществе, они чаще стремятся создать для себя личное пространство, чем найти собеседника для душевного разговора. Когда под одной крышей живут три поколения, у каждого есть свое место. Члены семьи с большей готовностью следуют правилам, обеспечивающим приватность и осторожность в отношениях. Многие члены большой семьи открыто делятся происходящим, но у каждого имеется что-то личное: тихий угол, любимая кофейная чашка, место у окна, возможность тихо почитать в туалете. От Токио и Джибути до нью-йоркского района Куинс люди, живущие большими семьями, стараются держать хотя бы небольшую дистанцию между собой. Когда семья живет тесно, то никто не находится в изоляции, которую нужно преодолевать. Поэтому такие люди не разделяют современную концепцию семьи. Их жизнь и без этого переплетена со многими другими.

Близость стала последней защитой от жизни в изоляции. Наша решимость протянуть руку и коснуться кого-то достигла пика и сравнима с религиозным экстазом. Только сегодня утром, когда я формулировала эти мысли, зазвонил мой домашний телефон. А когда я не ответила, тут же начал звенеть мобильный. И компьютер сразу же сообщил мне, что пришло новое электронное письмо. Тут я сдалась, и внешний мир получил возможность «добраться до меня». Сегодня мы заменяем отношения разнообразными устройствами для непрерывной коммуникации, надеясь, что они помогут нам усилить эмоциональную связь. Вся эта суэта скрывает под собой нашу острую потребность в человеческом общении.

Скажи мне, что ты чувствуешь на самом деле

Любопытно, что в то время, как наша потребность в близости становится первостепенной, представление о возможных вариантах ее удовлетворения сужается. Мы больше не распахиваем вместе землю; вместо этого мы говорим. Вербальная коммуникация стала основополагающей в отношениях. Я говорю, следовательно, существую. Мы наивно полагаем, что наша сущность точнее всего передается в словах. Многие из моих пациентов искренне верят в это, когда говорят: «Мы не близки. Мы совсем не беседуем».

В нашу эру тотальной и постоянной коммуникации эмоциональная близость больше не определяется как глубокое понимание и знание человека, приобретаемое лишь со временем и рождающееся в тишине. Теперь мы думаем, что близость – разрушительный процесс, требующий полного раскрытия себя и доверительного обсуждения самого личного и интимного, а именно наших чувств. Разумеется, слушать здесь так же важно, как и рассказывать. Реципиент наших откровений должен быть любящим и способным не осудить, то есть сочувствующим и поддерживающим нас «умелым слушанием». Нам хочется, чтобы нас поняли, оценили и приняли, и мы ожидаем, что, поделившись самым сокровенным, получим в ответ именно это.

Неслучайно формирование современной концепции эмоциональной близости с акцентом на говорении складывается параллельно с ростом экономической независимости женщин. Она перестает быть финансово привязанной к мужу, общество не требует от нее оставаться в несчастливом браке, и в результате женщины начинают предъявлять к браку более серьезные требования. Основанные на ультиматумах отношения на износ уже неприемлемы. Теперь мы ожидаем получить в браке удовлетворяющую обе стороны эмоциональную связь. Такие нововведения распространяются и на мужчин, которые не обязаны больше обеспечивать всю семью (а это ведь тоже было своего рода повинностью).

В современной конструкции стабильной пары женское влияние очевидно. В периоды, когда обществу нужны новые сценарии формирования эмоциональной связи, женщины приносят в отношения хорошо развитые коммуникативные навыки и изобретательность. Много сил положено на то, чтобы объяснить причину более развитых вербальных способностей женщин в эмоциональной сфере. Для целей нашего рассуждения достаточно вспомнить, что, имея на протяжении многих сотен лет очень ограниченный доступ к власти, женщины научились мастерски строить отношения. В социализации девочек важный акцент по-прежнему делается на умениях формировать и поддерживать отношения.

Больше, чем раньше, жизнь требует от каждого из нас невероятных навыков адаптации. Мы должны уметь поддерживать отношения, несмотря на постоянное давление внешнего мира. Феминизация эмоциональной близости, акцент на открытый и честный диалог дают необходимые ресурсы, чтобы соответствовать требованиям новой парадигмы отношений.

И слово не стало плотью

При этом регулярно вести «интимные разговоры» все же непросто по целому ряду причин. Так сложилось, что право на устную коммуникацию было отдано преимущественно женщинам, а мужчины оказались в несколько ущемленной позиции. Мужчин учат показывать результат, конкурировать, ничего не бояться. Способность выражать чувства не включена в набор качеств успешного мужчины. Рискну сказать, что эта способность даже считается нежелательной, по крайней мере пока. Что касается любовных отношений, то в жанре интимных разговоров мужчины всегда оказываются в положении слабого. Поэтому они страдают от хронического недостатка эмоциональной близости.

В значительной степени мужественность считается основанной на самоконтроле и неуязвимости. Но мне приходилось видеть, что именно в силу этих ограничений мужчины начинают искать способы проявить эмоции как-то иначе. В отсутствие развитой способности выразить себя словами человек начинает использовать тело в качестве языка самовыражения и инструмента для достижения эмоциональной близости. Много сказано и написано о том, как мужская сексуальность выражается через агрессию, но не все понимают, что в сфере эротического мужчины находят возможность восстановить связь с собственной чувствительной и более деликатной стороной. Тело – это первый инструмент коммуникации для каждого из нас, и для многих мужчин оно остается единственным не испорченным пока средством, с помощью которого позволительно демонстрировать близость. Посредством секса мужчина способен ощутить всю прелесть эмоциональной связи без необходимости выражать потребности и желания словами, что бывает так сложно.

Сторонникам интимных разговоров (чаще всего женщинам, хотя и не всегда) сложно понимать другие языки, также выражающие близость, поэтому, когда партнер оказывается не готов к откровенному словесному разговору, такие люди чувствуют себя обманутыми. «Почему ты со мной совсем не говоришь? Ты должен все мне рассказывать. Ты мне не доверяешь? Я же хочу быть твоим самым близким другом». В этой ситуации требование проявить гибкость обращено исключительно на того из партнеров, кто не склонен или не способен выразить свои чувства словами. Важность невербальных способов коммуникации сводится к минимуму: можно сколько угодно делать разные приятные вещи, проявлять внимание, предлагать совместную деятельность – это все не считается. А можно ведь улыбнуться или подмигнуть в нужный момент и этим выразить чувства, особенно если слов не хватает.

Эдди, мой давний друг, рассказал мне, как его однажды бросила девушка, потому что он не мог – или не хотел – «раскрыться». Женщины считают, что Эдди боится серьезных отношений. «Не знаю точно, что это значит», – говорит он. Его девушки не понимали, что он чувствует в отношении них. А он занимал оборонительную позицию: «Что ты имеешь в виду? Мы же видимся каждый день, так? Как же ты можешь не знать, что я чувствую?» Когда Эдди познакомился со своей будущей женой Норико, она почти не говорила по-английски, а он не знал японского. Так что первое время ухаживание происходило практически без слов. С тех пор прошло двенадцать лет, у них уже двое детей, и Эдди вспоминает то время: «Я считаю, что именно благодаря тому, что мы не могли разговаривать, у нас все и получилось. Наконец-то нашелся кто-то, кто не требовал от меня рассказывать о своих чувствах. Поэтому нам с Норико приходилось выражать эмоции другими способами. Мы много готовили друг для друга, принимали вместе ванну. Я мыл ее волосы. Мы рассматривали разные произведения искусства, в том числе и странные современные скульптуры. Вот попробуй объяснить это пантомимой. Все, для чего нам не хватало слов, мы показывали жестами, поэтому тут я просто надел на нее пальто и повел за руку на другой конец города. Когда она его увидела, ее лицо прямо засветилось. Так что нельзя сказать, что мы не общались, – мы всего лишь не говорили».

Когда «слишком» все же недостаточно

Я не убеждена, что полное раскрытие перед другим и сообщение абсолютно всего способствует гармоничной и устойчивой эмоциональной близости. Ведь все можно довести до абсурда. История Эдди и Норико напоминает нам, что мы способны быть очень близки с кем-то и без слов. Верно и обратное: избыток откровенных разговоров порой препятствует достижению близости.

В прекрасном фильме «Блаженство» есть сцена, когда герои занимаются любовью: в приглушенном свете нам видны очертания тел, слышны все более громкие стоны приближающегося оргазма. И сразу за этим мы видим героев на сеансе у психотерапевта – приверженца теории полной открытости, с чем у главного героя как раз имеются проблемы.

Психотерапевт: Расскажите мне, как у вас с сексом?

Джозеф: Ты первая.

Мэри: Хорошо. Я должна сделать признание: мои оргазмы не настоящие. Я не хотела тебе говорить, чтобы не обидеть.

Джозеф: У тебя что, вообще никогда не было оргазма?

Мэри: С тобой не было.

Психотерапевт: Джозеф, очень важно, чтобы Мэри делилась своими чувствами. Вы должны уметь слышать ее.

Очевидно, что, узнавая о партнере абсолютно все и рассказывая ему все о себе, мы не всегда получаем желаемую степень близости. Слова бывают важнейшим инструментом коммуникации, но они же иногда и воздвигают между людьми непреодолимые препятствия. Стоит ли говорить, что я не сторонник подобных вмешательств в отношения пары.

Когда в стремлении к близости человек заходит слишком далеко и вторгается в пространство другого, близость становится похожей на принуждение. В ходе работы я сталкивалась с парами, где один из партнеров уже не ждет, пока другой, фигурально выражаясь, пригласит его на свою территорию, а ведет себя так, как будто приобрел право свободного доступа к самым личным мыслям возлюбленного. Эмоциональная близость напоминает вторжение, как будто один из партнеров вооружился судебным предписанием: «Ты должен меня выслушать», «Прояви заботу, скажи, что любишь меня». Вместо того чтобы позволить близости развиваться естественно, не нарушая красоты и мудрости любовных отношений, она навязывается партнеру, не очень склонному к вербальной коммуникации. В книге *Passionate Marriage* («Страсть и супружество») Дэвид Шнарх показывает, как попытки достичь эмоциональной близости иногда ведут к тому, что партнер оказывается вынужден отвечать взаимностью, чтобы не быть отвергнутым. Начинается торг: «Я расскажу тебе, если ты расскажешь. Я хочу рассказать, поэтому и тебе придется». Нам не нравится односторонняя откровенность.

Некоторые пары, двигаясь по такому пути, начинают смешивать откровенность и контроль. То, что выдается за заботу, на деле является обычной слежкой, основанной на стремлении узнать как можно больше о жизни партнера. Что он ел на обед? Кто звонил? А о чем вы говорили? Такие расспросы убивают ощущение близости. Знание незначительных подробностей – это не глубокое знание и понимание партнера. Меня часто удивляет, как пары бывают осведомлены о мельчайших деталях ежедневной рутины друг друга, но в течение многих лет не говорят ни о чем важном. Мало того, такая избыточная прозрачность жизни каждого убивает любопытство. Получается, что этот поток ничего не значащих вопросов замещает более серьезные и по-настоящему интересные обсуждения.

Когда один из партнеров оказывается вынужден делиться мыслями и новостями,

когда нет уважения к личным границам, когда существенным признается только общее пространство партнеров, а индивидуального мира не остается, на место эмоциональной близости приходит слияние. Вместо любви возникает владение друг другом. Как правило, это уничтожает сексуальное влечение. Когда не остается загадки, близость не обещает больше никаких открытий и оборачивается жестокостью. Если прятать больше нечего, то и искать ничего не хочется.

Тело тоже говорит

В современном обществе принято считать вербальную коммуникацию основной и наиболее важной формой общения, и это ставит мужчин в невыгодное положение. По этой же причине женщины оказываются вынужденными подавлять свою сексуальность. Меня очень беспокоит, что социум отказывает женщине в праве выражать чувства посредством своего тела. Мы делаем речь основным средством установления эмоциональной близости, и это только подчеркивает, что женское сексуальное желание правомерно лишь в рамках эмоционально близких отношений: женщина может проявлять чувственность и сексуальность только в любви.

Исторически сексуальность и интеллект женщины никогда не сочетались. Женское тело находилось под строгим контролем, сексуальность подавлялась, чтобы не допустить разлагающего воздействия на мужчин. Женственность, связанная с чистотой и жертвенностью, была характеристикой высокоморальной женщины.

Противоположностью считался иной тип женщин, дьявольский. Их называли шлюхами, сожительницами и ведьмами. Это были более земные, чувственные женщины, променявшие достоинство на сексуальную свободу и позволяющие себе испытывать вожделение. Откровенная сексуальность позволялась лишь мужчинам. Женщины постоянно стремились освободиться от навязываемого им разделения между добродетелью и вожделением, и им до сих пор приходится преодолевать данную несправедливость. Когда мы уделяем слишком много внимания речи и недооцениваем тело, мы вступаем в сговор и способствуем порабощению женщин.

Билингвальная близость

Митч и Лора оказываются сторонниками противоположных точек зрения, когда дело касается невербальной коммуникации. Оба видят в сексуальном поведении партнера лишь стереотипы. Лора описывает Митча как типичного помешанного на сексе самца, требующего свое, невзирая на ее чувства. «Он вспоминает об эмоциональной близости, только когда ему нужен секс, а он ему необходим постоянно», – говорит она с осуждением. Лора, волевая и иногда доминирующая в повседневных отношениях, в глазах Митча выглядит сексуально подавленной, отвергающей его предложения то ли от отвращения, то ли от пренебрежения. «Она ведет себя так, как будто я какое-то жестокое животное. Она вздрагивает и уклоняется, как только я касаюсь ее. Я чувствую себя очень паршиво», – говорит он с горечью.

Лора ассоциирует секс с целым букетом ограничений, связанных с семьей и культурой и впитанных ею еще в детстве. Ее тело – объект многочисленных табу. Как и многие девочки ее поколения (ей сейчас чуть за пятьдесят), она выросла с убеждением, что можно быть либо умной, либо симпатичной, но никогда ни той, ни другой сразу. Сейчас она может вспомнить лишь один комментарий отца в отношении ее внешности, сделанный им, когда у нее появилась грудь. А мать считала, что Лоре повезло, что она не красавица, ведь мальчикам нужно лишь одно. Повзрослев, Лора стала носить одежду, скрывающую тело: водолазки даже летом. Compliments в отношении внешности всегда подавляли и унижали ее. Сексуальность вызывает у Лоры страх; она никогда не была способна получать удовольствие от экстаза, который испытывает ее тело.

Для Митча секс – та область, где он чувствует себя комфортно и свободно, где не нужно ничего подавлять. Так было не всегда. Он поздно созрел, никогда не выглядел особенно спортивно и вообще был простоват. Но юность его не была несчастной, так как он отлично танцевал и всегда с большим энтузиазмом относился к девушкам. В восемнадцать он влюбился в Хилари, довольно опытную старшекурсницу из колледжа, и его первый сексуальный опыт оказался божественным. К сожалению, в браке ему приходится чувствовать себя ужасно в отношении того, что раньше приносило радость и уверенность. А Лора стала совершенно уязвимой, растеряла все свое душевное богатство и великодушные и теперь постоянно чувствует себя виноватой.

Я прошу Митча и Лору постараться выслушать друг друга с сочувствием и пониманием. Митч начинает осознавать, что Лора чувствует свое тело чужим, и это никак не связано с самим Митчем. В результате каждый отказ не воспринимается уже так болезненно; Митч меньше переживает от того, что не способен доставить Лоре удовольствие. Митч видит, что его желание основано на любви и что он должен помочь Лоре поверить в подлинность его интереса к ней. Ему нужно не быстрое удовлетворение, а искренний союз.

Лора узнаёт нечто крайне важное о Митче: если слов перестает хватать, что неизбежно случается с Митчем всегда, когда дело касается эмоций, он осуществляет коммуникацию с помощью тела. Лора всегда подозревала, что любовь Митча к «горизонтальным отношениям» почти не связана с ней самой, и думала, что ему нужно просто выпустить пар. Теперь Лора слушает Митча и осознает, что физическая близость нужна ему для демонстрации нежности и стремления установить более тесный эмоциональный контакт. Только секс дает ему эмоциональную безопасность. Пытаясь заставить Митча выражать себя только посредством нефизиологического языка и полностью отвергая его чувственный способ коммуникации, Лора по сути лишает его способности «говорить» с ней. Она не понимает, каков ее муж на самом деле, и одновременно закрепляет в нем именно то поведение, которое ей так не нравится. Когда Митч пытается ограничиться лишь словами, романтический любовник исчезает и на его месте возникает некто резкий и даже грубый.

Митч и Лора – примеры двух полярных взглядов на связь тела и духа. Вообще,

партнеры часто представляют два полюса этой системы координат. Для одних тело – тюрьма; они чувствуют себя в ловушке, все время себя оценивают и критикуют. Все телесное подавляется, кажется неловким и неестественным. Здесь нет места игре и изобретательности. Слова кажутся гораздо более безопасным каналом, чем жесты или движения. Для таких людей речь – убежище. Обращаясь к другим, они предпочитают вербальный канал. А есть те, для кого тело – почти как игровая площадка, где они чувствуют себя легко и естественно. Они сохранили в себе детскую способность свободно использовать свое тело. Именно в области физических отношений они могут расслабиться и почувствовать себя беззаботными. Таким людям в отношениях часто требуется больше физической близости. Для них секс – освобождение от беспокойства. А для их более склонных к вербальному выражению партнеров секс оказывается как раз основным источником беспокойства.

Как психотерапевт, я ищу способы помочь обоим освоить язык партнера. Прошлый опыт Лоры лишил ее способности понимать язык тела. Как и у многих женщин, ее сексуальность с возрастом падает, и это ставит ее в зависимость от мужчины: нужен кто-то, кто соблазнит ее и покажет, что такое сексуальность. Экономическая и профессиональная независимость тут ни при чем: в сексуальной сфере Лора полностью зависима и считает, что дело Митча – разобраться в том, чего она хочет. Вместе мы исследуем этот мучительный конфликт между желанием и отказом, стремлением и невозможностью получить желаемое, удовлетворением и подавлением. Я предлагаю Лоре вспомнить о своих фантазиях, начать управлять желаниями, взять на себя ответственность за собственную сексуальную реализацию. Я пытаюсь направить ее внимание на физиологическую сторону ее существа и предлагаю ей отделаться от чувства вины, перестать все время быть настороже и отрицать собственную сексуальность. Способна ли она смотреть в глаза своей матери и все же сохранять свою чувственность? Может ли она позволить себе отпустить на волю сексуальность и отказаться от образа «приличной девушки»?

Когда я высказала предположение, что Митч и Лора загнали себя в ловушку, где слишком много вербального и не хватает воображения, а их алфавит слишком беден и не годится для выражения эротической стороны жизни, Митч расплакался. «Я не сержусь, – он говорит это все время, потому что в нынешнем состоянии он нередко срывается на жесткие, ранящие слова. – Сердце мое разбито». Я прошу Лору просто обнять его и выхожу на пару минут из комнаты, чтобы они смогли попытаться восстановить связь через физический контакт.

Когда я вернулась, они оказались на противоположных концах дивана, между ними просто-таки зияла пропасть. Когда я спросила, что случилось, они тут же скатились в привычный стиль взаимных обвинений, который и привел их сюда: «Я пыталась, но он!», «Да я бы не стал, если б не она...» Я вижу, что попытка резкого вмешательства с моей стороны основана исключительно на моих надеждах и никак не связана с их намерениями. Они пока не готовы.

Понимая, что разговоры тут не помогут, я в течение нескольких последующих месяцев попробовала работать не с вербальным, а с физическим взаимодействием. Я просила их водить друг друга по комнате, пробуя по-разному распределять роли ведущего и ведомого, чтобы изобразить сотрудничество, сопротивление, пассивное отношение. Я просила их по очереди падать назад, на руки партнера. Предлагала им встать лицом к лицу и, вытянув руки, толкать руки партнера. Заставляла их копировать движения друг друга, как в зеркале. В ходе обсуждений, обязательных после каждого упражнения, пара делала все более интересные открытия; оба вели себя менее негативно, а иногда даже игриво. Выражая свою безысходную эмоциональную ситуацию посредством физического взаимодействия, но без оттенка сексуального, они смогли разглядеть, где возникает привычное сопротивление.

– Я могу позволить ему приблизиться, – признает Лора, – но не слишком сильно. Я ему доверяю, но до известного предела. Я всегда настороже, да?

– Когда сами сомневаетесь, что вы желанны, трудно поверить, что Митч вас искренне хочет, – объяснила я. – Гораздо проще разглядеть недостатки в нем. И если уж говорить откровенно, там есть с чем поработать. А вот признать, насколько вы сами в себе не уверены, очень непросто.

Митч, без конца повторявший, что Лора сексуально пассивна уже многие годы, тоже кое-что понял: «Похоже, я не очень изобретателен. Во время упражнений мне было некомфортно брать на себя роль ведущего. Мне даже стыдно, но пассивное сопротивление мне гораздо ближе. Я в этом просто мастер». Я напомнила Митчу, что, когда он познакомился с Хилари, его первой любовью, она тоже всегда лидировала в отношениях: «Вы действительно красноречиво выражаете себя в физической связи, но очень зависите от партнера, который возьмет на себя роль лидера и создаст вам безопасное пространство. А Лора пока этого не делает».

Когда Митч и Лора пришли ко мне, я сомневалась, начинать ли работу с ними. Я была для них последней надеждой: за два десятка лет они посетили то ли троих, то ли пятерых психотерапевтов. То есть они искали выход уже долгие годы. И ничего не получалось: партнеры по-прежнему обменивались колкостями, занимая оборонительную, жесткую позицию и совершенно не соблюдая личные границы. Каждый успел за это время сообщить другому массу откровенных деталей, но никакой близости не получалось.

Я понимала, что словами тут не поможешь: разговоры давно стали просто пустым звуком и не имели эффекта. А вот упражнения дали возможность посмотреть на динамику отношений с абсолютно новой для Митча и Лоры точки зрения. Проблемы получили физическое прочтение; нам открылся новый текст, и мы стали вместе его разбирать. Степень новизны оказалась достаточной, чтобы заинтересовать и Лору, и Митча и отвлечь их от привычных шаблонов. Оба входили на иную территорию.

Работая с пациентами, я всячески подчеркиваю, что эмоциональная близость не нечто, сформировавшееся между партнерами раз и навсегда. Она пульсирует и даже в самых гармоничных отношениях имеет спады и подъемы. Семейный психотерапевт Кейте Вайнтгартен рекомендует не считать близость статической характеристикой отношений: она вспоминает об эмоциональной близости, рассуждая о качестве отношений в конкретный момент времени. По ее мнению, такая близость может появляться и исчезать, причем необязательно только в рамках долгосрочных стабильных отношений. Танцующие партнеры синхронизируют движения; незнакомцы в самолете внезапно чувствуют симпатию друг к другу; свидетели катастрофы вдруг объединяются, а жертвы серьезных трагедий, будь то рак, алкоголизм, террористический акт или развод, узнают друг друга в любой толпе. Некоторая эмоциональная близость возникает и у людей определенных профессий и их клиентов: доктор и пациент, психотерапевт и клиент, даже стриптизер и регулярная посетительница стрип-бара. Случается, что мы внезапно для себя осознаем формирование неких отношений с кем-то, которые, впрочем, не перерастают в серьезное событие нашей жизни. Отношения возникают, но лишь на короткое время и не обязательно имеют продолжение. Благодаря знакомству с идеями Вайнтгартен я не делю больше отношения на эмоционально близкие и нет. Вместо этого я анализирую способность каждой конкретной пары переживать эпизоды эмоциональной близости в течение всей истории отношений.

Иногда эмоциональная связь возникает благодаря разговорам, но часто это не так. Мы вешаем книжную полку по просьбе любовника, меняем зимнюю резину на летнюю для жены, учимся готовить куриный суп точно, как это делает его мама, – и все это дает нам шанс на формирование эмоциональной связи. Слова Голди из фильма «Скрипач на крыше» напоминают нам, что самые тривиальные привычные дела со временем вплетаются в пеструю ткань человеческих взаимоотношений. Эдди и Норико, мастера невербальной коммуникации, могли бы многих научить, как выразить любовь, не прибегая к словам. Пока мы ценим лишь то, что выражается и растворяется в словах, мы оказываем сами себе медвежью

услугу. Можно использовать любые каналы коммуникации, чтобы установить эмоциональную связь, и важно осознавать и прибегать ко всему многообразию способов привлечь и тронуть другого человека.

Желание и равноправие играют по разным правилам

Любой билль о сексуальных правах – ничто по сравнению с необузданным, неуправляемым эротическим воображением.

Несколько лет назад я участвовала в крупной конференции, и один из выступающих рассказывал о паре, которая обратилась к психотерапевту, когда, помимо прочих неприятностей, еще и их сексуальная жизнь резко пошла на спад. Раньше они любили воплощать разные фантазии на темы доминирования и подчинения. Теперь же, после рождения второго ребенка, жена хотела более традиционных сексуальных отношений. А муж требовал, чтобы все оставалось как прежде, и они никак не могли разрешить это противоречие. Выступающий предположил, что для решения проблемы этой пары придется поработать с эмоциональной динамикой в контексте истории семейной жизни и изменений, произошедших с появлением детей. Но в ходе последующего обсуждения оказалось, что участники конференции гораздо меньше интересуются отношениями партнеров, чем любопытными деталями про доминирование и подчинение в их эротической жизни.

Несколько присутствующих даже спросили: что же за патология может заставить мужчину делать из жены объект для сексуальных утех, а женщину соглашаться на наручники и все остальное? Возможно, рассуждали некоторые, материнство привело ее в норму и восстановило чувство собственного достоинства, поэтому теперь она и отказывалась от всех этих унижений. Другие выдвигали предположения, что причина нынешней безвыходной ситуации – в различиях полов: мужчины стремятся к независимости, хотят власти и контроля, а женщинам важнее любовная привязанность и контакт. Кто-то уверенно говорил, что подобным парам нужно научиться сочувствовать друг другу, чтобы противостоять странной тяге к безусловно недостойным отношениям, основанным на насилии. Все эти реплики довольно типичны: многие считают, что подобные сексуальные практики по определению унижают женщину – а ведь такой подход полностью противоречит концепции равноправия полов и не оставляет паре и шанса на здоровые отношения.

Проговорив о сексе часа два, участники ни разу не сказали ничего ни об эротизме, ни об удовольствии, поэтому в конце концов я тоже решила высказаться. Я сказала: любопытно, только ли я заметила, что все эти аспекты полностью выпали из поля зрения. Секс ведь имел место исключительно по взаимному согласию. Возможно, женщина не хотела больше, чтобы муж ее связывал, просто потому, что у нее теперь грудной ребенок, и это связывает ее надежнее любых веревок. Неужели у сидящих в аудитории нет собственных сексуальных предпочтений, которые им не хочется ни объяснять, ни оправдывать? Зачем же автоматически считать, что в отношениях и эротических играх этой пары должно присутствовать нечто унижающее и патологическое? И ближе к теме: тот факт, что женщина соглашалась выступать сабмиссивом, слишком сложно принять тем, кто стремится к максимальной корректности в отношении женских прав и равноправия. Возможно, признать, что сильная и уверенная в себе женщина, играя роль сабмиссива, реализует свои сексуальные фантазии – слишком небезопасно? Или принятие этого факта уменьшит моральный авторитет женщины? Или участники конференции опасаются, что если они позволят женщине открыто выражать подобные желания, то их могут счесть в некотором смысле ответственными за одобрение мужского доминирования в мире в целом: в бизнесе, в профессии, в политике и экономике? Возможно, сама идея сексуального подчинения и доминирования (независимо от того, кто из партнеров какую роль выбирает) не сочетается с идеалами справедливости, компромисса и равенства, лежащими в основе современного брака?

Будучи в некотором смысле аутсайдером этого социума, я предполагала, что все многообразие мнений, услышанных мной в этом обсуждении, отражает глубинные культурные особенности. Действительно ли собравшиеся специалисты считают, что сексуальные практики этой пары, хотя и добровольные и совершенно

не предполагающие насилия, были слишком дикими и эксцентричными, а потому недопустимыми и безответственными в отношении серьезного дела, каковым является брак и создание семьи? Как будто сексуальное удовольствие и эротизм, даже если в них больше фантазии и игры, чем это обычно бывает, да еще и игры с агрессией и силой, недопустимы в жизни ответственных взрослых людей, находящихся в серьезных отношениях, основанных на любви.

После конференции я говорила со многими занимающимися семейными парами психотерапевтами из Южной Америки, Европы и с Ближнего Востока. Мы все чувствовали себя в некоторой дисгармонии с принятыми в Америке сексуальными нормами, но определить, в чем же именно заключается различие, было не так просто. Тема выражения сексуальности настолько перегружена табу, что обобщения опасны. Но если бы я позволила себе лишь одно замечание, я бы сказала, что американской культуре присущи уравниловка, прямолинейность, прагматизм и это неизбежно влияет на наши мысли и ощущения в отношении любви и секса. С другой стороны, взгляд жителей Латинской Америки и Европы на любовь отражает иные культурные ценности: людей там не пугают попытки обольщения, акцент делается на чувственности, допускается идея взаимной дополняемости (партнеры разные, но равные), и никто не требует полного уничтожения различий.

Правила спальни

Некоторые из лучших проявлений культуры Америки: вера в демократию, равенство, стремление к консенсусу и компромиссу, справедливость, взаимная терпимость – могут, в случае их слишком буквального переноса на территорию спальни, сделать секс очень скучным. Сексуальное желание – это одно, гражданское сознание – совсем другое. Оно управляется совершенно иными законами. Просвещенный эгалитаризм – серьезнейшее преимущество современного общества, но он также способен оказывать негативное влияние на эротическую сторону жизни.

Элизабет потратила двадцать лет жизни на то, чтобы отучить Вито от поведения в стиле мачо, распространенного на юге Италии, и приучить его к правилам общежития, принятым в современном Нью-Йорке. Когда Вито говорит голосом дона Корлеоне: «Я думаю, теперь партнерство получается у нас лучше», – я понимаю, насколько серьезная культурная трансформация с ним произошла. Элизабет уже за сорок, и она считает себя гиперответственной. Она – школьный психолог и отвечает за благополучие четырехсот учеников младшей школы. Она также принимает решения по большинству вопросов дома: «Я всегда все делала правильно. Я очень добросовестно выполняю все дела: у меня есть список, и я ему следую. И в целом этот подход всегда работает. В любых отношениях моя задача – быть координатором, знающим и держащим все под контролем. Не могу вспомнить ни одного эпизода, когда бы я расслабилась, дала бы себе немного свободы или показала безответственной». Элизабет замолкает и застенчиво улыбается: «А потом я познакомилась с Вито и узнала, насколько меня, оказывается, привлекает сексуальное подчинение. Такое поведение совершенно не соответствует тому, что я всегда о себе думала, но это так».

– Потому что секс – это та область, где можно ничего не контролировать и сохранять безопасность? – спросила я.

– Да.

– Это единственная сфера, где вам не нужно принимать решения, где вы ни за кого не отвечаете.

– Это почти как отпуск, – говорит Элизабет. – Не нужно думать о макияже, отвечать на звонки, руководить. Как будто я на прекрасном острове, далеко от моей обычной жизни. И мне ведь нужно лишь сделать шаг – и я оказываюсь совершенно другой, сексуальной и даже немного необузданной.

Элизабет хочет, чтобы ей управляли, говорили, что ей делать, – как будто эти проявления эротической стороны помогают компенсировать дисбаланс в ее жизни и пополнять запас чего-то важного. Она обожает чувство полного раскрепощения, которое неотделимо от ощущения беспомощности. И я бы сказала, что она возбуждается, когда ведет игру в этой как будто запрещенной зоне неравенства.

«Когда он берет меня почти силой, я чувствую себя очень сексуальной. Появляется какое-то напряжение. Как будто он так меня хочет, что не может держать себя в руках», – объясняет Элизабет. И Вито тут же продолжает: «Она тоже не держит себя в руках. Когда она мне уступает, я знаю, что неотразим».

В жизни много сложных ситуаций, связанных с жестокостью, насилием, сексуальной эксплуатацией, детской порнографией, преступлениями на почве нетерпимости, и поэтому мы должны держать под строгим контролем злоупотребление силой. Это требование распространяется и на сексуальную сферу. Но поэзия секса часто противоречит идее о полном равенстве полов и расцветает на фоне демонстрации партнерами силы, смены ролей, несправедливых преимуществ, деспотических требований, соблазнения и манипуляций и даже некоторой дозы утонченной жестокости. Мужчины и женщины, сформировавшиеся под влиянием феминистского движения и его эгалитарных идей, часто испытывают

серьезные сложности, оказавшись в клубке противоречивых стремлений. Даже будучи взрослыми и добровольно затеяв на сексуальной арене игры в доминирование и подчинение, мы боимся потерять таким образом взаимное уважение, являющееся основой любых человеческих отношений.

Я совершенно не призываю к тому, чтобы заново перекраивать историю, и не проповедую никакую антифеминистскую идеологию. Любое обсуждение сексуальности и отношений пар было бы заведомо искаженным, если бы в расчет не принималось грандиозное и в целом благотворное влияние феминизма на современную семью. Женщины требовали полового равноправия и уничтожения структур, закрепляющих мужское доминирование во всех сферах жизни, включая и сексуальную. Феминистки боролись с двойными стандартами, поощряющими сексуальные эксперименты мужчин как необходимую фазу становления молодого человека и запрещающими такие же проявления естественного любопытства со стороны женщин. Те же двойные стандарты настаивали на сексуальной верности женщин, а мужчинам позволяли свободу поведения: «Таковы уж мужчины». (И сегодня есть страны, где мужчина имеет право убить неверную жену. Он не понесет за это никакой юридической ответственности. Мало того, в некоторых местах убийство в таком случае – единственный способ восстановить доброе имя и женщины, и ее семьи.)

Половые различия и связанные с ними табу и запреты долгое время воспринимались как безусловные нормы, якобы обусловленные биологическими законами, а потому непререкаемые. Феминизм показал, что подобные ограничения являлись на самом деле социальными конструкциями, используемыми для укрепления давних традиций отношений между женщинами и мужчинами – в пользу мужчин, разумеется. Такие книги, как *Our Bodies, Ourselves* («Наши тела и мы сами») и *The Women's Room* («Место женщины»), должны вернуть женщинам чувство сексуальной самостоятельности как с правовой, так и с психологической точки зрения и освободить от ограничений, призванных управлять женской сексуальностью. Женщины не смогут свободно получать сексуальное удовольствие, пока не будут защищены от традиционных и довольно серьезных опасностей, которые несет им секс. Болезни, передаваемые половым путем, изнасилования, нежелательная беременность – все это считалось не только позорящим, но и разрушающим жизнь, а роды всегда оказывались связанными с риском гибели.

Первые феминистки гораздо больше внимания уделяли сексуальной независимости женщин, чем удовольствию. Они считали, что вначале надо разобраться с основополагающими вещами. Пока мужчины доминируют в бизнесе и политике, пока женщины экономически зависимы от мужчин и полностью несут на себе нагрузку, связанную с рождением и уходом за детьми (так было принято и в парах, где оба супруга полностью разделяли идеи равноправия), нечего и говорить об освобождении женской сексуальности. Несомненно, феминистки добились гигантских улучшений во всех перечисленных аспектах жизни женщин. Без них у женщин не было бы никаких реальных свобод, ни сексуальных, ни любых других.

Однако эти улучшения имели и некоторые непредвиденные последствия. Ничуть не пытаясь оспорить историческое значение данных достижений, я все же считаю, что требование безусловного равенства партнеров в сексе, пусть и при условии взаимного уважения, и отрицание любых проявлений агрессии, силы, обмена ролями есть антитеза эротическому желанию и для мужчин, и для женщин.

Особое пространство эротических отношений

Элизабет и Вито много работали над тем, чтобы основой их брачного союза стали принципы равноправия, но их сексуальные отношения до сих пор строятся иначе. Здесь сила на стороне Вито, и, хотя такое распределение ролей в эмоциональной сфере было бы для партнеров неприемлемо, в сексуальной области именно это и возбуждает Элизабет. Вначале она явно смущалась, признаваясь в своих сексуальных пристрастиях, совершенно не соответствующих ее образу освобожденной и наделенной правами женщины: «Мне было очень сложно принять то, что меня так возбуждает. Долгое время мне не давали покоя мои фантазии. Подчинение и пассивность – совсем не мое. Потребовались годы, чтобы я смогла увязать мои сексуальные потребности с политическими и социальными убеждениями. Где-то посреди мыслей и забот о браке, детях и карьере я поняла, что пора прекратить прятаться, притворяться и, главное, чувствовать себя виноватой и все время извиняться за свои желания. Я повзрослела, и мне стало гораздо легче. Мне больше не нужно себя оправдывать. Возможно, это и есть сексуальное раскрепощение».

Многим женщинам сложно принять тот факт, что их возбуждает сексуальное подчинение. Но эротизм как раз и позволяет нам выйти за рамки, принятые в других сферах жизни. В эротических отношениях мы переступаем через культурные ограничения; нам нравится нарушать под покровом ночи запреты, которые так важны при свете дня. Эротическое воображение достаточно сильно, чтобы преодолеть разум, условности и социальные барьеры.

Чем больше я говорю об этих противоречиях и о том, что доставляет нам удовольствие, тем легче Элизабет продолжать беседу. Я поясню: «Разумеется, нет ничего страшнее, чем реальная потеря контроля. Но фантазия для того и нужна, чтобы позволить нам преодолеть моральные и психологические барьеры, актуальные в повседневной жизни». Все более свободно выражая сексуальность, мы уступаем своим непокорным импульсам и тем ярким сторонам собственной личности, от которых в других обстоятельствах отрекаемся. Писатель и бывший раввин Мордехай Гафни, изучавший еврейский мистицизм, объясняет, что фантазии подобны зеркалу. Мы держим их перед собой, чтобы увидеть, что там, за ними. Мы видим такие образы самих себя, какие иначе и не заметить. Верность требует отказа от свободы ради безопасности, а эротизм является обратным путем к свободе. Отпуская на волю воображение, мы обретаем свободу, позволяющую нам принять ограничения повседневной жизни.

Взаимосвязь влияния, силы и контроля, доставляющие немало сложностей в эмоциональных отношениях, могут при переносе в область сексуального оказаться совершенно необходимыми. В огонь эротических фантазий мы привносим самые сложные компоненты любви: зависимость, подчинение, ревность, агрессию, даже насилие – и преобразуем их в мощный источник возбуждения. Мой пациент Оскар ненавидит, когда его склонная командовать жена говорит ему, что делать и чего не делать. Но он обожает, когда она ведет себя подобным образом в их сексуальных играх. Когда она командует, что пора вымыть посуду, он в мыслях тут же переносится в кухню своей мамы. Но когда свет погашен, Оскар не чувствует никакой угрозы. То, что он просто ненавидит в повседневности, становится необходимым в сфере эротического. Максвелл, с большим подозрением относившийся к многочисленным поклонникам своей красавицы-подруги, то и дело вспоминает о них, когда пара занимается любовью. То, что в обычной жизни воспринимается им как угроза, на территории спальни получает магическое звучание: Максвелл превращает дневные страхи в инструмент ночного соблазнения. Элизабет, властная женщина, с удовольствием отказывается быть ведущей, когда в сексуальных отношениях Вито берет на себя эту роль. И ей совершенно не кажется, что он ее подавляет. Как раз напротив, она чувствует заботу, и ее уважение по отношению к Вито только крепнет, когда «хотя бы тут он знает, что делает». Он берет все в свои руки, и Элизабет чувствует себя в безопасном пространстве, где можно дать волю своему вожделению. Такой дисбаланс сил не воспринимается как угроза, он одновременно и защищает,

и освобождает, и стимулирует сексуальное желание.

Низлагая силу

Некоторым может показаться, что желание Элизабет подчиниться – это просто возрождение традиции мужского доминирования. Сторонники данной точки зрения думают, что сексуальные отношения, где один из партнеров доминирует и контролирует, а другой пассивен и слаб, – это проявление традиционной иерархии и подавления, то есть просто сексистское проявление традиционной патриархии. Но когда человек поработан или ущемлен в правах в масштабах всей жизни, вряд ли он предпочтет именно эту роль в отношениях. Только свободные люди могут выбирать, во что играть и кем притворяться. На мой взгляд, если человек способен исполнять разные роли, это означает, что они больше не имеют над ним власти. Игра становится способом разрушения границ между партнерами. Для Элизабет возможность играть подчиненную роль в сексуальных отношениях является освобождающей, будучи способом разрушения стереотипа. Это же справедливо и в отношении Маркуса, руководителя подразделения по исследованиям и развитию одной крупной международной компании, занимающейся разработкой программного обеспечения. Маркус – классический альфа-самец: любит соперничать, амбициозен, больше времени проводит в перелетах, чем в офисе. У него практический и несколько агрессивный тип мышления, благодаря чему он и стал лидером в своей крайне конкурентной среде. Понятия «энергия» и «власть» – часть его повседневной деятельности; он постоянно использует эти слова в своей речи. Маркус энергично двигается, пьет энергетические напитки, позволяет себе десятиминутный сон в течение дня для восстановления энергии и обедает с энергичными людьми, наделенными властью.

И вот после целого дня в роли босса Маркус возвращается домой к своей подруге. Она любит доминировать в сексуальной сфере, что позволяет Маркусу отдохнуть от роли вечно контролирующего все вокруг руководителя. Когда его подруга исполняет роль доминатрикс, Маркус может уступить ей, так как знает, что она справится с силой его желания. Он отдает роль ведущего, и это не только доставляет ему эротическое удовольствие, но и обеспечивает эмоциональный комфорт. Как и Элизабет, Маркусу приятно увидеть другую сторону своей личности в зеркале эротических отношений. В нашей культуре пассивность часто воспринимается как женская черта и признак слабости. Мужчинам сложно проявлять пассивность (да и многим женщинам тоже). Но от этого потребность некоторых из нас время от времени играть пассивную роль не исчезает. Маркус в равной степени и боится, и жаждет сдаться на милость своей партнерши. Его фантазии допускают некоторую степень пассивности, что ощущается им как замаскированное безопасное возвращение в объятия матери. Маркусу вовсе не интересны психологические объяснения природы его тяги, но эти эротические склонности требуют изменения традиционного баланса сил, предполагающего, что место мужчины непременно сверху.

Нет любви без ненависти

Защитники современного понимания близости, а также консультанты по вопросам брака и авторы книг по психологии в стиле «помоги себе сам» то и дело пытаются снять острый вопрос о распределении сил в рамках долгосрочных отношений. Они считают, что идеальное партнерство требует абсолютного равенства во всех аспектах, как будто можно точно измерить распределение сил и власти. Многие из нас, проникнувшись насквозь этой идеологией справедливости и взаимности, не хотят уступить ни на шаг.

Но на деле именно такие переговоры и игры вокруг распределения влияния и силы и есть основа любых человеческих отношений. Легче всего это увидеть, когда переговоры превращаются в борьбу и проявляются через агрессию, принуждение, давление, жесткую критику. Те, в чьих руках оказываются влияние и сила, определяют и наказание, и поощрение в соответствии со своими собственными желаниями. Но ведь и у слабости имеется сила. Пассивность, почтительность, сдержанность, лесть и похвалы в надежде заслужить доверие, наконец, моральное превосходство жертвы – так проявляется сила слабости. И дисбаланс власти и сил неизбежен.

Этель Спектор Персон в книге *Feeling Strong* («Чувствовать себя сильным») пишет, что мы впервые узнаем о неравенстве, наблюдая распределение власти в собственной семье: «Все отношения, построенные на власти и силе, стремлении доминировать или подчиняться, имеют психологические корни в том, что когда-то мы были маленькими детьми, а рядом находились большие и сильные родители. А экзистенциальные корни подобных стремлений связаны с нашими мыслями, что лучше не чувствовать себя маленьким человеком в огромном мире». В детстве каждый из нас осваивает разнообразные тактики борьбы за влияние и власть. У нас есть собственная воля и желания – у родителей тоже имеются и желания, и сила воли. Мы требуем – они возражают. Мы начинаем торговаться; они говорят нам, что именно мы имеем шанс получить. Мы учимся сопротивляться и сдаваться. Если повезет, то учимся достигать баланса, вести переговоры и понимать собеседника.

Половая принадлежность партнеров и присутствие эмоциональной близости воздействуют на все эти трансформации баланса влияния и силы. Девочек и мальчиков учат обращаться с властью, силой и влиянием совершенно по-разному. Мужчины привыкают открыто проявлять силу, женщины чаще прибегают к непрямым средствам ее выражения. Данные различия проявляются и в сексуальном поведении каждого из нас.

Став взрослыми, мы стремимся управлять происходящим и используем контроль как инструмент защиты против уязвимости, присущей любовным отношениям. Делая ставку на одного-единственного человека, мы попадаем от него в зависимость. Появляются и расцветают страхи и разочарования. Чем выше степень нашей беспомощности, тем больше мы боимся унижения. Чем больше мы нуждаемся в чем-то, тем больше злимся, не получая желаемого. Это прекрасно известно детям; знают об этом и любовники. Никто не может довести нас так быстро, как партнер (вероятно, на такое способны еще и родители, от которых мы зависели в детстве). Любовь всегда идет рядом с ненавистью.

Растущая зависимость от другого человека страшит нас, но многие гораздо больше пугаются собственного гнева и ярости. Мы изоощряемся, создавая и развивая хитросплетения отношений, чтобы держать все взрывоопасное под контролем. Однако те пары, которым удается добиться идеального порядка и спокойствия, редко демонстрируют страстность в любовных отношениях. Путая решительность с агрессией, нейтрализуя все уникальное и избавляясь от самобытности, приспособливая свои стремления и желания к правилам, уговаривая себя не проявлять враждебности, мы формируем пространство спокойствия и стабильности, комфортное, но не слишком воодушевляющее. Стивен Митчелл подчеркивает, что способность испытывать агрессию – необходимое условие

для возможности любить. Мы должны включать агрессию в систему отношений и чувств, а не искоренять ее. Митчелл объясняет: «Деградация романтического и ослабление желания происходят не из-за того, что любовь подавляется агрессией, а в силу неспособности поддерживать необходимую степень напряжения между тем и другим».

Джед и Корал

Джед непритязателен. Он гладко выбрит, у него приятные манеры, блестящий ум, грамотная речь; он архитектор. Он добр, никогда никому не выскажет ничего неприятного в лицо. Но в сексуальной сфере это совершенно иной человек. Еще подростком Джед узнал, что такое садомазохизм, и на долгие годы эротические отношения стали для него способом выпустить агрессию. Он любит кожу, жесткие поверхности, цепи и наручники.

– Я был застенчивым, с трудом отстаивал свои права. И одновременно я злился и не знал, что с этой злостью делать. Я очень боялся кого-то ранить, поэтому держал все в себе, – рассказал Джед.

– Я понимаю, почему садомазохистские отношения вас так привлекали, – ответила я. – Вы могли требовать, не боясь никого обидеть. В таких отношениях предполагается четкий кодекс поведения, с которым каждый из партнеров соглашается до начала любых действий, благодаря чему каждый чувствует себя в полной безопасности. Сексуальное доминирование – способ преодолеть превосходство других. Это неглупая альтернатива более типичному для вас поведению эмоционального подчинения.

– Именно так, – ответил Джед. – Но знаете, тут все дело в желаниях и потребностях. Самое важное – доставить им удовольствие. Они должны по-настоящему этого хотеть, иначе мне не интересно.

Долгие годы Джед избегал серьезных отношений с женщинами. Ему казалось, что эмоциональная близость раздавит его. Его преследовал образ застенчивого маленького мальчика, кем он когда-то был, и он боялся беспомощности и зависимости от других.

– Корал была первой женщиной, которую я полюбил. С ней я не чувствовал себя должником. Мне не нужно было постоянно быть настороже, чтобы не впутаться в слишком серьезные отношения.

В детстве Джед был одинок, почти не имел друзей, большую часть юности провел в своей комнате, читая научную фантастику и слушая металл. Корал росла по соседству, но почти не помнит Джеда в школе. Она была популярной, хорошенькой, открытой, даже готовила к публикации выпускной альбом и занимала вполне достойное место в классе. У Корал до сих пор много друзей, и она всегда в центре внимания. У нее масса разных интересов, она делает успешную карьеру режиссера документальных фильмов.

Через одиннадцать лет после окончания школы Джед и Корал встретились на чьей-то свадьбе. Джед уже научился прятать застенчивость за насмешливостью, и Корал привлекли его чуткость и необычное чувство юмора. Важно отметить, что к этому времени Джед стал очень привлекательным молодым человеком. Корал не упустила момента и попросила у него номер телефона, так как понимала, что первый шаг ей придется сделать самой. Они начали встречаться, и вот уже шесть лет вместе.

Джед и Корал почти во всем отлично подходят друг другу, но в области секса у них очень разные предпочтения. «Я просто не понимаю, откуда это все у него, – говорит Корал. – Я никогда с таким раньше не сталкивалась, а мужчин у меня было немало, и иногда меня возбуждают довольно своеобразные вещи. Но я не понимаю Джеда: может, потому что я выросла в очень феминизированном мире, где важны политкорректность и уважение к женщине? И поэтому здесь я вижу некоторое неуважение? Все это как-то дешево и безвкусно, и я себя чувствую как...»

– Как шлюха? – спрашиваю я.

– Да нет, я не вижу ничего страшного в том, чтобы поиграть в шлюху. Я была шлюхой довольно долго. Я начинаю казаться себе не такой желанной. Я думаю,

что происходящее не имеет ко мне никакого отношения, и неважно, я тут или кто-то другой. Я не чувствую никакой связи с тем, что происходит, оно не трогает меня и не особо интересует. Понимаете?

– Да, я понимаю, – отвечает Джед. – Но я лично не вижу, чтобы я забывал тебя в такие моменты. Мне как раз кажется, что я признаю и демонстрирую свое особое отношение к тебе, когда полностью снимаю с себя все защитные маски и как бы говорю, что я тебе достаточно доверяю и готов показать тебе все.

Чтобы двигаться дальше, Джеду и Корал необходимо лучше понять точку зрения партнера. Мы делаем упражнение: каждый из них проводит посередине листа бумаги вертикальную линию и на левой стороне записывает, не раздумывая, самые первые ассоциации со словом «любовь». Я задаю наводящие вопросы: «Когда я думаю о любви, я думаю о...», «Когда я влюблена, я чувствую...», «Когда меня любят, я чувствую...», «В любви я ищу...» Закончив, мы тут же переходим к новому набору вопросов: «Когда я думаю о сексе, я думаю о...», «Когда я чувствую желание, я чувствую...», «Когда я чувствую, что желанна, я чувствую...», «В сексе я ищу...»

Такое простое упражнение раскрывает глаза на многие важные вещи. Во-первых, мы видим, каково отношение каждого из партнеров к любви и сексу: насколько эти две вещи разделены и насколько взаимосвязаны. Во-вторых, я получаю возможность посмотреть на то, как отношение одного из партнеров согласуется с точкой зрения другого. Как я и подозревала, Джед и Корал воспринимают секс по-разному и ищут в нем разного. Корал хочет посредством секса достичь эмоциональной близости; ее желание питается любовью. Она ассоциирует любовь с теплотой и надежностью и чувствует себя в безопасности, когда любима. Когда она чувствует себя желанной, она тоже ощущает спокойствие и безопасность. Секс для нее – нечто жизнеутверждающее, благотворное, роскошь: «С каждым моим сексуальным партнером у меня была эмоциональная связь. Даже после одной-единственной ночи я уходила с улыбкой, уверенная, что влюблена. Мне пришлось понять, что секс и любовь – не всегда одно и то же, и мне не обязательно любить каждого мужчину, с кем я сплю».

Для Джеда эмоциональная близость с партнером возможна, но любовь и секс не всегда так легко сочетаются, как у Корал. Любовь у Джеда ассоциируется с безопасностью, но и с ограничениями. Любви присущ конфликт: «Мне кажется, что я должен себя сдерживать, чтобы не сделать и не сказать чего-то, что может ее обидеть. Я чувствую себя уязвимым, мне не за что спрятаться, я не понимаю, кто я и где. Это болезненно. И я начинаю думать, что не заслужил такого, что не стою ее. Мне до сих пор сложно понять, почему она вообще меня любит. Мне неспокойно». Что касается секса, то его опыт радикально отличается от того, что испытала Корал: «Я всегда обожал секс. Только в сексе я становлюсь собой, могу выразить все чувства, которые обычно приходится скрывать. Секс для меня тесно связан с властью и влиянием: я вообще не до конца различаю эти понятия». Агрессия – неотъемлемая часть сексуальности Джеда, благодаря ей он обретает смелость. Он не считает себя обязанным подчиняться желаниям или чувствам женщины; его не затягивает в ее переживания: «Мне нужны власть и сила, потому что я так долго был совершенно бессильным. Теперь я стараюсь разделять чувства и секс».

– То есть, когда эмоциональная связь оказывается слишком яркой, она затмевает секс, потому что вы начинаете себя ограничивать? И это те же ограничения, которые вы перечислили в колонке определений к слову «любовь»? – предположила я.

– Если девушка мне по-настоящему дорога, я не могу позволить себе слишком откровенно проявлять агрессию. Понимаете, мне же важно, что она обо мне думает. Нельзя, чтобы кто-то подходил ко мне слишком близко – мне это кажется угрозой. Мне нужна некоторая дистанция, чтобы возбудиться, – объясняет Джед.

Он пытается описать структуру своей сексуальности и объяснить ее Корал.

Первоначальная мотивация связана с агрессией, но главный стимул сексуальности – независимость, которую дает агрессия: «Манеры больше не важны. Что думают другие, тоже не имеет значения. Есть только животное желание. И это свобода, за которую я бьюсь всю жизнь».

Надо признать: Джек и Корал не идеально подходят друг другу с точки зрения секса. И есть вероятность, что сексуальная сторона их жизни никогда не станет похожа на историю из фильма «Девять с половиной недель». Но всякий раз, обсуждая возможность расставания, они понимают, что, вероятно, найдут более подходящих любовников, но вряд ли найдут более удачных партнеров для жизни.

Тогда я решила попробовать следующее. Раз Джек способен чувствовать себя сильным, доминируя в сексе, то нужно помочь Корал добиться выполнения одного из ее требований: пусть Джек проявит хотя бы часть своей асертивности за пределами спальни. «Одна из причин, по которой мне так странно все происходящее, заключается в том, что я вижу Джека невероятно пассивным почти во всех аспектах совместной жизни. И контраст получается просто головокружительный. Пусть уж он будет решительнее во всем». Я предложила Джеку играть главную роль и вне сексуальной сферы отношений. Для него это в новинку: ему сложно выбрать ресторан или фильм, а уж решить, хочет ли он остаться на День благодарения в Нью-Йорке (и не встречаться с многочисленными родными Корал, как это происходит каждый год), и вообще невозможно. Я не советовала Джеку изменить сексуальное поведение. Но я призывала его научиться применять и демонстрировать власть и в других областях жизни. Джек должен знать, что его желания будут учтены и удовлетворены и без садомазохистских ритуалов.

Сам Джек не возражал бы, если бы Корал тоже перенесла часть своей прямолинейности из ее режиссерского кабинета в их спальню. Джек считает, что и Корал способна привнести некоторую долю асертивности в их сексуальную жизнь. «Заканчивая чистить зубы и надевая пижаму, ты спрашиваешь меня, будет ли у нас сегодня секс, причем делаешь это таким занудным голосом. Хорошо бы побольше решимости. Скажи мне, что хочешь меня, расстегни мне брюки, войди в комнату голой. Да что угодно, но не просто „сексом займемся?“». Я зажигаю свечи, я создаю тебе настроение, начинаю медленно, как ты любишь. Я стараюсь, а ты нет».

Возможно, Корал никогда по-настоящему не полюбит вкусы Джека, но я советую ей достаточно открыться, чтобы попытаться их хотя бы понять. А если Корал будет все время только осуждать, оценивать, не принимать штучки Джека в стиле района красных фонарей, то она обречена чувствовать себя униженной. К сожалению, Корал не видит, что Джек идет на серьезный риск, предоставляя ей доступ к тайнам своих эротических фантазий.

Новый баланс в культуре доминантов

Большинство фанатов изощренного секса, с которыми я сталкивалась, привлекает эротическая энергия, а не насилие или боль, как это может показаться со стороны. Вообще, когда правила взаимоотношений детально согласованы, когда все знают, что можно и чего нельзя делать, кому, с кем и как долго, то участникам гарантировано удовольствие и безопасность. Вы подчиняетесь лишь настолько, насколько готовы; вы доминируете, но только пока вам это позволяют.

В параллельной вселенной секса сила и энергия становятся частью эксперимента или игры, способом на время примерить на себя недопустимые в обычной жизни отношения. Если мы при свете дня не приемлем зависимости от других, в эротической сфере мы можем желать именно этого. Если агрессия доставляет нам дискомфорт, в сексуальных играх реально узнать, что такое энергия и сила, причем в безопасной среде. Какой бы стиль поведения ни казался нам неприятным: подчинение, как в случае Элизабет, или независимость, как у Джеда, – сексуальная драма способна стать для нас катарсисом.

Многие годы садомазохизм, доминирование и подчинение считались поведением на грани нормального. Как замечает социолог Энтони Гидденс, все это практиковали преимущественно геи, умеющие лучше, чем гетеросексуалы, изолировать свою сексуальную агрессию с целью получения удовольствия. В последние годы такие маргинальные практики становятся частью традиционных отношений. В начале XXI века все больше взрослых людей: однополых и традиционных пар, мужчин и женщин, правых и левых, горожан и жителей пригородов – возбуждаются и получают удовольствие от разнообразных игр, в которых отдают и получают приказы. Их так много, что уже сложно считать их меньшинством.

Исследователь современного социума Камилла Палья рассматривает рост популярности игр в доминирование и подчинение как коллективную фантазию, помогающую компенсировать жесткость нашей эгалитарной культуры. Мне же кажется, что ритуалы доминирования и подчинения являются провокационным способом поставить себя над обществом, воспевающим контроль, высмеивающим зависимость и при этом требующим равенства. В культурах, где эти ценности являются ключевыми – в Америке, к примеру – мы видим все больше людей, стремящихся отказаться от любого контроля, наслаждаться зависимостью и замечать все то неравенство, о котором другие даже не хотят говорить. В данном контексте секс-клубы выглядят просто оазисами, где приемлемо все то, что отвергает традиционное общество. Постоянное изменение баланса силы и влияния, которые передаются от одного партнера другому, не идет ни в какое сравнение с жестким ранжированием силы, принятым в нашем обществе. В реальной жизни договориться о распределении сил крайне сложно, а уж получить власть или отказаться от влияния почти невозможно. Никто не отдаст свою часть пирога.

Я прекрасно осведомлена обо всех дисбалансах распределения силы, присущих нашему обществу. Не проходит и дня, чтобы я не сталкивалась с серьезными негативными последствиями нарушения условий эмоциональной близости. Но я также знаю, что агрессию, как и любые другие наши эмоции, нельзя исключить из человеческого взаимодействия, особенно когда речь идет о любящих друг друга людях. Агрессия – теневая сторона любви и неотъемлемая часть сексуальности. Без нее невозможны никакие сексуальные отношения.

Работая с парами, я стремлюсь выявить динамику распределения сил в отношениях. Я стараюсь увидеть проявление силы, исследовать напряжение между полюсами, скорректировать несправедливость. Я наблюдаю и вполне гармоничные дисбалансы сил, уникальные для каждой пары. При этом не все проявления несправедливости являются источником проблем. Иногда именно они – основа гармоничных отношений пары. Я не стремлюсь просто нейтрализовать силу; я хочу ее обуздать. Сообща мы ищем способы выразить силу

в сексуальных отношениях, сохраняя безопасность, креативность и смелость.

Акцент на результате ведет к снижению желания

Энергия и настойчивость меняют мир.

В вопросах любви, как и во многих других, американское общество ориентировано на результат. Мы предпочитаем точные смыслы, прямоту, понятную речь, а не всякие эфемерности и недомолвки. Мы привыкли опираться на надежную конкретику слов, чтобы передавать чувства и желания, и не рассчитываем на коварные и туманные каналы вроде эмоциональной близости: «Давай-ка к делу», «Ну, выкладывай», «Не ходи вокруг да около». Именно в Америке появились тренинги по ассертивности. И многие психотерапевты проповедуют пристрастие к четкости и ничем не приукрашенную прямолинейность: «Если вы хотите заняться с вашим партнером любовью, почему бы просто не сообщить об этом? Просто скажите ему или ей, чего именно вы желаете».

Мы верим, что если правильно сформулировать цель, наметить план, применить организаторские навыки и как следует поработать, то можно добиться чего угодно. Именно данное убеждение и есть основа американского оптимизма. Если вы прикладываете достаточно усилий и не сворачиваете с пути, непреодолимых препятствий не существует. Успех – награда за упорный труд. И наоборот: если вы терпите неудачу, вы наверняка лентяй, плохо мотивированы, слишком потакаете своим желаниям и не стараетесь по-настоящему. Вам просто не хватает запала, и виноваты в этом только вы. Разумеется, такой подход к жизни, насквозь предпринимательский, применяют и к более деликатным областям вроде романтических отношений и экзистенциальных вопросов. Результатом использования этой модели в любовной сфере являются книги вроде *Find a Husband After 35* («Найти мужа после тридцати пяти»), *5 Minutes to Orgasm* («Пять минут до оргазма»), *Seven Weeks to Better Sex* («Улучшить секс за семь недель»). Американцы очень ценят данную способность: вначале понять, чего они желают, и потом добиться этого. Если вы знаете, чего хотите от отношений, просто добейтесь этого. А если удастся рассчитать количество шагов на пути к цели, лучше бы не больше десяти, то будьте уверены: вы попадете в сад земных наслаждений кратчайшим путем.

Как женщина из Европы, я всегда восхищаюсь оптимизмом американцев. Он является полной противоположностью фатализма и пассивности, укоренившихся в других, более традиционных культурах. Американский оптимизм излучает здоровую уверенность человека в собственном праве на счастье. В отличие от других культур, в Соединенных Штатах не говорят: «Так уж это устроено, просто смились».

Однако подобная решительность приводит нас к мысли о том, что угасающее желание – просто еще одна текущая проблема и ее можно и нужно решить. И журнальные статьи, и книги в стиле «помоги себе сам» учат нас смотреть на недостаток секса в отношениях как на вопрос, который легко снять, научившись лучше управлять временем и расставлять приоритеты. В самом крайнем случае причина проблемы кроется в недостатке коммуникации. Если в организме не хватает тестостерона, надо принять пилюлю – вот и решение. Если лекарства не помогают, есть много других способов: книги, видео и всякие интимные игрушки помогут навести порядок в сексуальной сфере и достичь невообразимых высот экстаза. В книге *Against Love* («Против любви») Лора Кипнис пишет:

Появились новые отрасли экономики и рыночные ниши; в передовые технологии вкладываются серьезные инвестиции. Возникают разные чудеса вроде «Виагры» или порно для семейного просмотра: на закате капитализма мы создали свой Лурд для умирающих браков. Врачи теперь умеют поддерживать жизнь в умирающем теле с помощью разных блестящих устройств, заменяющих сердце, легкие и другие органы, – а пары, вооружившись новыми технологиями, одерживают победы в борьбе с умирающей страстью.

Такой прагматический подход типичен для великой страны, где главным

предназначением каждого считается решение любых проблем. Разбиваете проблему на компоненты, анализируете каждый из них, формулируете пошаговый план – вот прекрасное решение, обещающее отличные и, главное, измеримые результаты. Но если применить такой подход к проблемам в сексуальной сфере, то мы получаем модель поведения с акцентом скорее на сексуальных дисфункциях, чем на чувствах и эмоциях. Психотерапевт Леонор Тифер, занимающаяся проблемами секса, предостерегает: в этой парадигме тело представляется конструктором из отдельных элементов, и удовлетворение воспринимается как следствие слаженной работы всего конструктора.

Акцент делается на физических результатах, а не на желании и удовольствии, что означает повышенное внимание к гениталиям, а значит, имеет ярко выраженную ориентацию на мужчин. Мало того, теперь пациентом является пенис, а не его хозяин; способность достичь уверенной эрекции и сохранять ее считается более важной, чем любые другие аспекты сексуальных отношений. С появлением «Виагры» секс легко свести к количеству и качеству эрекций. (Сейчас ведутся работы по созданию «Виагры» для женщин: вот радость-то для всех любящих мужей, которым сейчас приходится выторговывать секс за помощь по дому. Для жен, связывающих отсутствие у себя желания скорее с романтической стороной отношений, чем просто с тумесценцией, это не такая уж хорошая новость.) Субъективный опыт, связанный с сексуальным удовольствием, заменяется объективным перечнем легко контролируемых критериев, выглядящим, однако, чересчур упрощенно: эрекция, половой акт, оргазм.

Сексуальность блокируется и убивается попытками все измерить и проанализировать и тем более сравнить собственные отношения с какими-то статистическими показателями. Журнал Newsweek пишет, что, если партнеры занимаются сексом не более десяти раз в год, принято считать, что в браке секса нет. Если партнерам удастся заняться сексом хотя бы одиннадцать раз в течение двенадцати месяцев, они могут быть спокойны. Остальные, видимо, попадают в число 15–20 % пар, у которых сексуальная жизнь в порядке. В последнее время мы слишком много беспокоимся о количестве половых актов и оргазмов. Как часто мы занимаемся сексом? Насколько интенсивно? Хорошо ли у нас все получается? О более расплывчатых и не поддающихся подсчету аспектах сексуальной жизни: любви, близости, влиянии и подчинении, чувственности, возбуждении – редко пишут на первых полосах газет и упоминают на обложках журналов. Эротизм как неизмеримый показатель присутствия в отношениях жизни и воображения сводится к тому, что французский автор Жан-Клод Гийбо называет *une arithmetique physiologique* – арифметикой физиологии.

Мы превращаем секс в физиологическую функцию; параллельно возникает и связанная с ней концепция дисфункции. Мы не говорим больше об искусстве секса; разговоры касаются исключительно механической стороны дела. Авторитет перешел от религии к науке, а ведь наука – гораздо более непререкаемый арбитр. Медицине теперь известно, как напугать даже тех, кто ни в грош не ставит религию. В конце концов, что такое грех по сравнению с диагнозом? Раньше человек сверял свое поведение с требованиями морали, а сейчас следит за тем, нормально ли функционируют его органы, и страх возможной неудачи можно считать мирской версией прежней боязни греха.

По моему опыту, лечение, делающее слишком большую ставку на результативность и надежность, нередко только усугубляет проблему. «Отрасль повышения качества секса» формирует страхи и запреты. Слишком часто вся прелесть и живость сексуального контакта переносится в стерильное, неконкурентоспособное и не ориентированное на результат пространство. Чувственность просто не живет там, где постоянно ведут счет победам.

Однако я вовсе не утверждаю, что практические советы и рекомендации экспертов совсем не важны и не нужны. Если у вас есть проблемы с коммуникацией, разумеется, вам нужно над ними поработать; если вы вечно заняты и вам не хватает времени на секс, то проблема ясна. Если у вас мало знаний – займитесь самообразованием. Если на ситуацию влияют какие-то особенности вашего

состояния: возраст, гормональные изменения, диабет, рак простаты, гистерэктомия, – найдите хорошего врача. Существует немало книг, в которых реально прочитать ответы на вопросы, связанные со здоровьем. В целом структурированный подход к решению проблем вполне годится для работы с некоторыми существенными аспектами нашей сексуальной жизни, но он не помогает справиться с экзистенциальными и более эфемерными вопросами, связанными с эротическим началом в человеке. Простыми средствами тут не обойтись.

Работа и труд не все перетрут

Конечно, мы все склонны гордиться своей эффективностью. Но в этом-то и ловушка: эротизм не рационален. Он требует мотовского растрачивания времени и ресурсов. Как справедливо иронизирует психоаналитик Адам Филлипс, «в области эротического просто добросовестных усилий недостаточно... пытаться слишком упорно почти всегда вредно. Эротизм связан с воображением, а его ничем не измерить. Мы воспеваем эффективность, но забываем, что область эротического – это сияющая интерлюдия, где мы роскошествуем и где нам не до продуктивности; тут у нас единственная цель – удовольствие». Октавио Пас писал: «Момент слияния – это провал во времени, это бальзам на раны, полученные нами в течение долгих часов и дней. Это момент сколь божественный, столь и недолговечный». Вот он, прыжок в новый мир, предполагающий отказ от контроля, хотя нас с самого детства учат все контролировать. Наше воспитание призвано подавлять в нас все первобытное: непокорные импульсы, сексуальные позывы, ненасытность. На основе данных ограничений формируется социальный порядок, а их отсутствие порождает хаос. Так как утрата контроля почти всегда воспринимается как негативное событие, мы даже и не думаем о том, что, отдавшись на волю чувств, ощутим эмоциональное и духовное просветление. А ведь отвлечение на время от собственного «я» может иметь освобождающий и развивающий эффект. Я не единожды видела, как люди теряются, когда понимают, что не способны взять и решить проблему из области эротического, и они озадачены и напуганы таким поворотом событий. Я помогаю им понять, что можно осознанно ослабить контроль, и рассказываю, как это лучше сделать, чтобы создать условия для личностного роста и новых открытий.

Райан и Кристин ходят к психотерапевту уже много лет. Я встречалась с каждым из них лично и приглашала их на совместную консультацию, пытаясь помочь им перейти из статуса сексуально активной пары в статус родителей троих детей. После рождения дочерей-двойняшек эротическое вдохновение партнеров стало затухать. Некоторые пары принимают такой спад активности как должное и привыкают к новой форме отношений, основанной на сочетании искренней привязанности и партнерских отношений. Но Райан и Кристин не хотят сдаваться. Они хорошо помнят, какими были, и эти воспоминания им дороги. Они смотрели вместе видео, принимали ванну, строго соблюдали режим еженедельных свиданий. Они перепробовали много способов, некоторые из них давали неплохой результат, а другие оказывались просто потерей времени. Проблема заключалась даже не в том, чтобы просто заняться сексом. Конечно, они хотели бы делать это чаще, но их больше волновала интенсивность. Их не устраивало не то, что секса стало меньше, а то, что сексуальные отношения потеряли остроту. Они настроены решить проблему и ищут новые способы.

Я могла бы предложить этой паре некоторое количество потенциально рабочих методов, но я сильно сомневаюсь в разумности использования рационального подхода там, где речь идет о сердечных делах. Я считаю, что сохранение эротического в долгосрочных отношениях – проблема другого порядка. Мы не всегда хорошо понимаем собственные стремления. Наши желания бывают противоречивыми, а страсти конфликтуют друг с другом. И даже сильные воля и разум не помогут спасти любовь. В романтических и эротических отношениях не всегда удается действовать в соответствии с логикой прибыли и убытков. Тут сложно применить трудовую этику, и даже самый логический подход не может компенсировать двойственности любовных отношений.

Я сказала Райану и Кристин: «Я вряд ли предложу что-то новое в качестве ответа на вопрос „как“. Вы ходите на свидания, зажигаете ароматические палочки, используете специальные лубриканты. И в результате у вас есть стабильный секс, что неплохо, но совершенно вас не удовлетворяет. Так?»

– Да, все так. Но что именно вы предлагаете? – спросила Кристин.

– Тут логика не работает. Страсть ведь вещь непредсказуемая и редко

соответствует цепочке причинно-следственных связей. В понедельник все получается, а в четверг вообще не работает. И решение всегда оказывается неожиданным, а вовсе не результатом тех действий, что вы уже предпринимаете. Поэтому давайте лучше поговорим о свободе. Ваш выход.

– А?

– Поговорите со мной. Возможно, вам это покажется отклонением от традиционных подходов, но вы ведь все равно зашли в тупик, поэтому не повредит попробовать что-то новое. Желание убивают регулярность и рутина. И я хочу, чтобы вы порассуждали о противоположном – о свободе. В самом широком смысле. Когда вы чувствуете максимальную степень свободы в отношениях? Как брак делает вас более свободными, а в чем ограничивает? Какую степень свободы вы готовы позволить друг другу? А самим себе? – такую беседу я начала на приеме, надеясь, что пара продолжит разговор уже без меня.

Мне нравится предлагать людям то, что слегка выбьет их из привычной колеи или хотя бы заставит по-новому взглянуть на ситуацию. Я люблю создавать некоторый дискомфорт и нарушать устоявшийся порядок. Райан и Кристин сейчас не особо счастливы, но я не уверена, что они достаточно несчастны, чтобы решиться на что-то новое. В ходе сеанса я подаю немало идей, но никогда не знаю, что из этого получится. Мне хотелось узнать, к чему приведут размышления партнеров о свободе.

Через несколько месяцев в начале очередной сессии Райан сказал: «Ладно, хотите настоящую историю о кризисе среднего возраста? Сейчас вы ее услышите. К нам недавно приезжала погостить подруга жены по колледжу. Как вы знаете, я работаю дома, поэтому мы несколько раз обедали все вместе, с няней и детьми. Точно не лучшие условия для начала флирта». Барбаре, подруге Кристин, слегка за сорок, она занимается антикризисными программами в разных странах мира. Она независима, увлечена работой, не имеет детей, но не раз состояла в серьезных отношениях; нынешний стиль жизни начинает ей надоедать. Райан продолжает: «Она еще и красавица! Барбара живет необычной жизнью, у меня никогда такой не было. Рядом с ней я чувствую себя стареющим буржуа. Тут нет ничего страшного, скажете вы, но ее адреналин заразителен. Она действительно меня зацепила, она меня возбуждает. Я ей по-настоящему увлекся. Помните, я считал, что наши с Кристин отношения затухают, моя энергия на нуле, я чувствую себя тяжелым, старым? Вроде бы я сдался и успокоился. И вот энергия Барбары меня разбудила. Я хочу ее поцеловать. Мне и страшно это сделать, и страшно не сделать. Чувствую себя кругом виноватым идиотом, но я не могу перестать думать о ней. Знаете, когда я женился, я совершенно искренне клялся в верности. Я люблю свою жену, и все это никак не связано с ней. Тут дело в том, что я что-то потерял и очень боюсь, что теперь уже не найду».

Когда Райан познакомился с Кристин, он тут же резко изменил свою жизнь: перестал делать вид, что собирается стать актером, бросил временную подработку в роли помощника адвоката, поступил на юридический и нашел постоянную работу юристом. Сейчас он юридический консультант в организации, занимающейся охраной окружающей среды. Я слушаю его рассказ, вижу, как он потрясен своей внезапной влюбленностью, и наблюдаю пробуждение его чувств и эмоций. Я не отговариваю Райана от его «незрелых» желаний и не читаю ему нотаций. И уж точно не пытаюсь воззвать к его рассудку или разобраться в том, как развивается его «подростковое» увлечение. Я считаю этот опыт очень ценным: перед Райаном вдруг возникло нечто прекрасное. Мечты о Барбаре – способ прожить ту жизнь, которую он некогда не выбрал. Вместе с ним я удивляюсь неожиданной влюбленности и называю вещи своими словами: это просто фантазия. Мой главный вопрос Райану: как ему получать удовольствие от данного опыта и не рисковать браком?

«Как прекрасно и как жалко, – говорю я. – Прекрасно, что вы все еще способны на такие реакции. И вы ни за что не станете сравнивать нынешнее увлечение с браком: вы же понимаете, что семейная жизнь – это нечто иное. Дома безопасно.

А здесь вы дрожите, и все очень ненадежно. Вам нравится, но вы боитесь, что можете пойти слишком далеко. Я думаю, что вы не позволяете своей жене вызывать у вас подобные яркие чувства. Есть такая Хелен Фишер, занимающаяся эволюционной антропологией, и она объясняет, что вожделение очень энергозатратно. Его сложно сохранить после того, как вы, так сказать, отдали долг эволюции и завели детей. Вы теперь настолько сфокусированы на решении ежедневных насущных проблем, что не допускаете между собой и женой никакого электричества».

На следующую сессию Райан пришел, точно зная, с чего хочет начать разговор. В начале недели Кристин и Барбара запланировали ужин. Кристин обычно чувствует себя виноватой, когда ходит куда-то без Райана, поэтому она предложила ему присоединиться. Но весь вечер она почти не обращала на Райана внимания. А он и не возражал, так как получил возможность понаблюдать за подругами. После колледжа обе провели год в Того, работая на Корпус мира. Кристин потом приехала обратно домой, а Барбара, в общем-то, до сих пор так и не вернулась. Как это часто с ними бывало, обе наперебой восхищались историями друг друга.

«Мы допили бутылку отличного австралийского вина, – рассказывает Райан. – Чувствовали себя слегка навеселе, и тут Кристин меня просто ошарашила, обратившись к Барбаре: „Знаешь, я вот на тебя смотрю и не знаю даже, стоило ли это все усилий. Я, честно говоря, не уверена, что создана для детей, дома и стандартной работы. Иногда мне кажется, что я сделала все это, просто чтобы доказать, что способна на такое“. А потом она говорит: „Все это так меня угнетает“. Представляете, она думает, а стоило ли это все затевать; ее это угнетает! Я был потрясен». Райан повторял слова Кристин таким тоном, как будто все еще не верил, что вообще слышал их. Я начала задавать вопросы, и Райан продолжил цитировать Кристин: оказывается, она всегда делала только то, чего от нее ждали, поскольку так было проще, чем самой разбираться и делать выбор. Судя по голосу, Райан передразнивал Кристин, но и восхищался ею: «„Я понимаю, грех жаловаться, когда все хорошо. Надо же быть благодарной, да? У меня прекрасные дети, у меня есть Райан, кое-какое подобие карьеры, хорошие друзья. Пока у тебя все это отсутствует: семья, брак, – ты романтизируешь их. По крайней мере, я так делала. А когда наконец обзаводишься этим, то чувствуешь себя в ловушке. Бывают, конечно, приятные моменты, но, честно говоря, я погрязла в этой каторжной работе“».

Райан был потрясен: «Откуда же я мог знать, что она так это чувствует? Она всегда выглядела довольно счастливой. Я думал, у нее есть все, чего она хочет. Я считал, это я все никак не успокоюсь». Теперь Райан пребывал в недоумении. Он злился на то, что Кристин не соответствовала его ожиданиям. И его задело ее слово о нем:

– В моем понимании это она у нас как скала, а я слабак. Я изо всех сил старался быть таким, каким она хотела меня видеть, – как я это сам понимал, конечно. Я расстроен. Если уж Кристин чувствует себя в ловушке, то что же должен чувствовать я?

– Вы хотите, чтобы она признала, что вы много работаете? – спросила я.

– Думаю, да. Получается, что ее сомнения уменьшают ценность моих усилий. Но потом случилось нечто странное, – он помолчал. – Мне вдруг все это понравилось.

– Поясните.

– Как будто я прошел профессиональную личностную оценку. Я ее не перебивал, хотя, может, и перебил бы, если бы не было Барбары. Но мне бы Кристин такого и не сказала. И потом, я был заинтригован. Она чувствовала себя так же, как и я; она говорила точно то же самое, что я думал, но не решался произнести. Она хотела большего. Ей тоже нужно было что-то еще. Ей не хватало свободы. Она становилась все интереснее для меня, почти незнакомой. Вино развязало ей

язык.

– А какими еще мыслями поделилась Кристин? – теперь уже мне было по-настоящему интересно. Все же Райан в душе актер, так что он не смог отказать себе в удовольствии сыграть роль жены.

– «Мне кажется, мы обречены быть вместе, – продолжил он, вновь подражая ее голосу: – Иногда я фантазирую об иной жизни, о других мужчинах. Не о ком-то конкретном, я просто представляю, как начала бы все с чистого листа, без долгов прошлого, без истории, без проблем. Ведь с кем-то другим я сама могла бы стать другой. Мне бывает так горько от того, что я оказалась в этом доме, в этой семье, в этом теле. Хочется просто послать всех подальше».

Райан рассказал и о неожиданном окончании вечера:

– Все началось с настоящего потрясения, потом я стал защищаться, потом разозлился. Но вот что странно: чем больше она говорила, тем больше я ее хотел. Вначале я подумал: вот черт, да прекрати ты эту речь. Но она меня увлекала, я думал то же, что и она. Как ни странно, я чувствовал себя ближе к ней, меня к ней потянуло. Все увлечение Барбарой кончилось. Я теперь знал, что если бы был женат сейчас на Барбаре, то меня тянуло бы к Кристин.

– И ведь вам даже не пришлось ничего делать, – сказала я. – Я бы и не смогла придумать вам задание, которое дало бы подобный результат.

Я объяснила Райану, что желание вернулось благодаря тому, что он осознал, что Кристин – другой человек, и он узнал о ее мечтах. Когда Кристин рассказала, чего хочет, она как бы позволила и Райану поделиться его мечтами.

Подобный подход не всегда дает результаты. Кто-то другой запаниковал бы, испугался возможного разрыва или вконец рассорился с партнером. Спланировать такое заранее и реализовать в намеченный срок нельзя, вот в чем дело. Желание – всегда загадка, его нереально подчинить, оно улетучивается, когда мы пытаемся повлиять на него. В тот вечер Райан оказался способным услышать Кристин. Благодаря ее честности он смог вновь увидеть Кристин как в первый раз. Более того, он снова был готов выбрать именно ее, и этот осознанный повторный и – главное – свободный выбор помогает паре сохранять отношения.

События того вечера не имели никакого отношения к рациональному или эффективному. Кристин изменила статус-кво, что встряхнуло Райана. Она заявила о своей индивидуальности, и в результате партнеры вдруг стали ближе друг к другу. Из парадокса возникло желание: партнеры одновременно осознали, какие ограничения накладывает на них жизнь в браке, и это укрепило эмоциональную связь между ними. Увидев отличия, они обрели близость.

Вряд ли можно создать для данной пары свод правил, гарантирующий, что они сохраняют такие ощущения или хотя бы испытают подобный опыт еще раз. Как психотерапевт я признаю, что не могу предложить Кристин и Райану никакого рационального способа сохранить их новые чувства. Но тем не менее все произошедшее позволяет им по-новому пересмотреть реальность. И я надеюсь, что их восприятие и друг друга, и самих себя в итоге изменится.

Разобраться с парадоксом

Сохранить желание на долгое время сложно потому, что для этого требуется увязать два противоречащих явления: свободу и привязанность. Здесь решается вопрос не психологического или практического характера, а системного. Поэтому ответ и оказывается таким сложным: ситуация относится к категории неизбежных экзистенциальных дилемм. К сожалению, даже в бизнес-среде, где царит прагматизм и стремление к эффективности, наступает осознание того, что некоторые проблемы не имеют простого решения.

Подобные противоположности можно обнаружить в любой системе, вот лишь несколько примеров: стабильность и изменения, страсть и разум, личные интересы и коллективное благополучие, действие и рефлексия. Эти дихотомии существуют и в человеке, и в паре, и в больших группах людей. Двойственность – основа для выражения динамических процессов, составляющих саму суть реальности. Барри Джонсон, эксперт в области лидерства и автор книги *Polarity Management* («Управление полярностью»), описывает противоположности как набор взаимозависимых явлений, ставших неотъемлемой частью единого целого: нельзя выбрать одно из двух, для выживания системе нужны оба полюса.

Бен, к примеру, заводит новую подружку каждые полгода, и он всегда уверен, что нашел ту самую, единственную. Но как только эротическое притяжение слабеет, он паникует и сдаётся: «Теперь все будет только хуже. Похоже, это не любовь». Бен много рассуждает о том, что хотел бы иметь стабильные отношения, но он совершенно нетерпим к спаду сексуального влечения. В понимании Бена верность и возбуждение – взаимоисключающие понятия.

Бен верит, что где-то обязательно есть такая всемогущая женщина, которая сможет обеспечить ему все сразу. Она так очаровательна, что секс, конечно же, всегда будет нескучным – вот он, признак вечной любви. Женщина окажется такой необыкновенной, удивительной и совершенной, что Бен обязательно захочет остаться с ней навсегда (как будто от него самого для этого ничего и не требуется). И, конечно же, именно недоступность – ее самая привлекательная черта. Бен многие годы повторяет одно и то же: «Я просто не встретил еще своего человека. Я знаю много женщин. Но той самой, с которой я смогу остаться навсегда, пока не нашел. Я даже друзей прошу познакомить меня с кем-нибудь, но у них никого не осталось на примете. А у тебя?» Бен уже давно находится в постоянном поиске идеальной женщины. Но даже самый удивительный человек в итоге оказывается всего лишь человеком с теми или иными недостатками.

В начале каждого знакомства Бен искренне увлекается и забывает на время о своих внутренних переживаниях. И неизбежно, когда первое очарование проходит, исчезает и «идеальная женщина», ведь и прекрасная принцесса не освободит Бена от него самого или от тех сложностей, с которыми неизбежно сталкиваются любовники. Какой бы невероятной ни оказалась женщина, она не оградит его от надвигающейся скуки и разочарования. После очередной неудачной попытки построить отношения Бен впадает в настроение, которое Октавио Пас называет трясинной сладострастия, другой распространенный термин – сексуальный запой. Каждый вечер новое увлечение, божественные ощущения ночью и скучные разговоры наутро. Быстро наступает ощущение пустоты, и Бен снова грезит о стабильных отношениях. Через несколько месяцев секса со случайными подругами он в панике бросается на поиски. Влюбляясь, Бен не может остановиться и насытиться. Он полностью поглощает свою новую любовь, и не только в смысле секса. Маятник начинает двигаться в другую сторону, причем с той же интенсивностью.

К людям вроде Бена легко относиться пренебрежительно, ведь они вечно бросаются из одной крайности в другую. Но и обсудить их всегда интересно. Бен – один из тех, о ком говорят и с сожалением (в основном женщины), и с завистью (преимущественно мужчины). Он олицетворяет конфликт, который тихо переживают многие из нас.

Зная романтическую натуру Бена, я не решаюсь давать ему рекомендаций, способных привести к перезарядке его либидо. Бен и не любит советов: прагматические решения для него не работают, так как его проблема требует в гораздо большей степени осознания, чем собственно решения. Поэтому я предлагаю одно из упражнений из коллекции Барри Джонсона. Я говорю Бену: «Вдохни и задержи дыхание как можно дольше». Кислород быстро начинает превращаться в отравляющий углекислый газ, и Бен вынужден выдохнуть. Выдохнув, он чувствует себя намного легче, но через мгновение ему снова нужен кислород. Я объясняю: «Нельзя выбрать только вдох или только выдох, нам необходимо и то, и другое. Точно такая же логика управляет страстью и эмоциональной близостью». Я рассказываю Бену, что противоречие между надежностью и авантюризмом – парадокс, требующий управления, но не проблема, нуждающаяся в решении. Это головоломка. «Тебе важно не забывать ни об одной из двух противоположностей: для каждой придет свое время. Ты способен это принять? Тебя не просят выбирать, необходимо научиться использовать и понимать ограничения и того, и другого. Понимаешь, это как прилив и отлив». Любовь и желание – две разнонаправленные силы, постоянно пульсирующие, конфликтующие и стремящиеся к балансу.

Вот уже восемь месяцев Бен встречается с Адаир – рекорд для него. И вот происходит нечто новое.

– По-моему, я влюблен в эту женщину, – говорит Бен. – Да, я про каждую женщину так думаю, но в этот раз все по-другому. Она не дает мне оторваться от реальности. Я могу внезапно психануть – ты знаешь, как это случается со мной, – а она не реагирует. И не потому, что ей наплевать или она просто не замечает: она не впадает в панику, как я. В ней есть какое-то спокойствие, а ты ведь знаешь, я-то сам спокойным быть не умею. В общем, мне кажется, у нас все может получиться. Мне с ней нравится. И секс все еще вполне хорош...

– Я все жду какого-то «но», – отвечаю я.

– Но я чувствую, как что-то уже меняется. Я начинаю нервничать, мне как-то не по себе. Я очень, очень боюсь все испортить. Мне сорок три, в конце концов. Я хочу ребенка, но мне страшно, что я не способен на постоянство.

С Адаир я не встречалась, но что-то в рассказе Бена о ее поведении вселяло в меня оптимизм. Похоже, у Бена появилось «противоядие» от своего, рискну сказать, страха близости, но он сам этого не осознает. Многие из его прошлых подруг были бы счастливы тут же начать жить с ним вместе, а Адаир способна держать дистанцию: она считает себя самостоятельной личностью, независимой от Бена. Даже через восемь месяцев после начала отношений она тщательно охраняет свое право на собственную жизнь. В ней есть хладнокровие, спокойствие, здравый смысл и мудрость. Она работает медсестрой в раковом отделении детской клиники и постоянно находится рядом со смертью. С Беном ей весело, он привносит в ее мир легкость. Он жадно любит жизнь, и это воодушевляет Адаир. Его эротический запал – полная противоположность привычной ей меланхолии, и такой контраст ей нравится.

Бен определенно понимает все сложности, связанные с эмоциональной стороной отношений, и ему есть над чем поработать. Однако ему сложно найти оптимальный баланс между возбуждением и безопасностью не только из-за проблем, с которыми сталкиваются все ищущие идеальную любовь. Поэтому надо разобраться, что такое сексуальность в понимании Бена.

Большинство из нас переживает угасание эротической страсти меланхолично, с молчаливым согласием или с гневом. Поддержание эротической энергии не становится ключевой задачей всей нашей жизни. У Бена же все происходит наоборот. Секс – та область, где он в наибольшей степени чувствует себя живым. Секс помогает ему восстановиться, и Бен возвращается в обычный мир обновленным и полным впечатлений. Только занимаясь любовью, Бен чувствует заботу о себе и связь с партнером. Он одновременно и уязвим, и властен,

и беззащитен, и уверен в себе. У Бена живой ум, и под влиянием активных сексуальных импульсов он действует на высоких скоростях. Он много суетится, совершает бессистемные движения, но гиперактивность помогает ему в работе: Бен руководит компанией, оказывающей курьерские услуги. Секс помогает Бену упорядочить свое поведение, успокоить маниакальную энергию, снять напряжение. Он больше никогда не чувствует себя так спокойно, как в момент гедонистического пика. Это и есть момент идеальной гармонии Бена с внешним миром. И если Адаир секс нравится, то Бену он необходим. Секс поддерживает в нем жизнь; если секса не будет, Бену начнет казаться, что он умирает. Поэтому не удивительно, что даже намек на спад сексуальной энергии вызывает у Бена настоящую панику.

Бен – образец современного человека. Он любит действовать, и именно поэтому, почувствовав сексуальный зуд, он прекращает отношения, снова начинает знакомиться, ищет ярких сексуальных впечатлений с кем-то новым, а потом заводит и новые отношения, которые, как он рассчитывает, не рухнут от спада эротической энергии. Я замечаю, что действие вовсе не всегда лучшее решение, хотя мы привыкли думать иначе.

– Важнее всего не метаться в панике или прекращать отношения с Адаир в надежде освободиться от этого зуда, – говорю я ему. – Меньше секса – еще не обязательно меньше любви.

Я предлагаю Бену способ справиться с его беспокойством и советую не бросаться совершать странные поступки, а как следует обдумать все противоречивые аспекты эволюции желания. Это заставляет Бена по-новому посмотреть на вещи. Я прошу его понять, в чем суть стоящей перед ним дилеммы, и сделать это с ясной головой. Проработка и разрешение конфликта отличаются от того, чтобы просто не замечать его. Если научиться осознавать и управлять таким дуализмом, можно сохранить желание.

Для Бена сексуальное поведение – краткосрочное решение. На время оно помогает снять беспокойство и позволяет задуматься над более сложным вопросом: а что нужно, чтобы сохранить возбуждение и одновременно чувствовать себя в безопасности в стабильных отношениях? Почему в картине мира Бена игривость и жизнерадостность никак не сочетаются с любовью и верностью? Как же не потерять ощущение свободы даже в разгар интимных отношений?

Я пытаюсь переосмыслить тревогу Бена и предполагаю, что она предупреждающий сигнал, охраняющий от самоуспокоения: «Раньше в ответ на беспокойство ты бросался во все тяжкие. Я хочу, чтобы ты научился относиться к тревоге как к важному инструменту. Твое беспокойство – твой союзник, барометр, показывающий, что тебе пора взять на себя некоторый риск. Как только ты начинаешь чувствовать этот зуд, пора что-то сделать по-новому, но не искать нового партнера». Я цитирую ему Франка Джуда Боччио, автора книги Mindfulness Yoga («Внимательная йога»): «Мы ворчим, что жизнь сложна, проклиная каждый камень, попадающийся нам на дороге, но, достигнув определенной зрелости, мы наконец-то смотрим под ноги и понимаем, что наступаем на бриллианты».

Мы живем во времена, когда «быстрее» значит «лучше», когда контроль есть сила, когда результат затмевает процесс, а риск рассчитывается по математической формуле. Мы берем на себя бесконечное количество обязательств, и нам все время хочется хоть чуть-чуть упростить жизнь. На рефлекссию нет ни времени, ни терпения. Мы предпочитаем проактивность, которой убеждаем себя, что все под контролем. Мне приходилось работать с парами, недовольными тем, что каждодневная рутина делает их бесчувственными. Но когда мы постоянно пробуем разные новые способы «сохранить секс», да еще и гарантирующие регулярность хотя бы на среднестатистическом уровне, мы рискуем только усугубить скуку, с которой и пытаемся бороться. Эротическое требует от нас иного решения: готовности уступить неизвестному и непонятному и оторваться на время от рационального мира.

Когда встречаются пуританизм и гедонизм

Секс без чувства греха – почти как яйцо без соли.

Мне горько в этом признаваться, но мы в ФБР бессильны, когда речь идет об орально-генитальной близости, не препятствующей межгосударственным коммерческим взаимоотношениям.

Почему такое количество пар теряет эротическую связь? Возбуждение гаснет по множеству причин, и одна из наиболее распространенных – стресс. «Стоит мне присесть, я тут же вижу, что надо белее погладить, ответить на письма, а тут еще разбросанные игрушки – и все желание улетучивается». «Новая работа, старые родители, маленькие дети – от меня ничего не остается. Я никогда не отличался слишком сильным сексуальным влечением, но сейчас не осталось никакого. Не принимай на свой счет». Тем не менее, когда пациенты начинают объяснять мне, что стрессы большого города уничтожают романтику, я предполагаю, что имеются и другие основания. В конце концов, стресс в их жизни присутствовал всегда, и когда-то он не помешал им броситься в объятия друг друга.

В поисках иного объяснения клиенты вспоминают о более глубоких проблемах в отношениях: о жестких перепалках или ледяном молчании, о недостатке доверия, постоянных разочарованиях и обвинениях. «Секс? Да вы шутите. После того, что он мне сказал?», «Да когда ты в последний раз показывала, что тебе это интересно?», «Думаешь, ты можешь без особого напряжения стать для меня привлекательным?», «Скорее бы ты выключил свой дурацкий телек: из-за него я чувствую себя просто куском мяса».

Разочарования копятся, но мне кажется, что есть еще ряд причин, объясняющих падение либидо, и связаны они с присущим нашей культуре двойственным отношением к сексуальности. Мы осознаем, что секс важен, и тем не менее колеблемся между полюсами, склоняясь то к полной вседозволенности, то к подавлению: «Не делай этого до брака», «Да делай это когда захочешь», «В этом нет ничего такого уж важного», «Это очень важное решение», «Должна быть любовь», «А при чем тут любовь?» Наш подход к сексу основан на принципе «все или ничего». В интернете постоянно появляются новые порносайты, а мы все спорим, вводить ли сексуальное образование в школах и если вводить, то называть ли новый предмет «секс» или «здоровье».

Несмотря на то что наступили времена невероятной сексуальной свободы, практика регулирования и ограничения сексуальных отношений не изменилась. В эту область вмешивается и государство – и некоторые из нас с облегчением вздыхают, а другие, наоборот, опасаются негативных последствий. С помощью страха и запугиваний мы пропагандируем воздержание, угрожаем импичментом политикам, позволившим себе нарушить правила строгой морали, сопротивляемся появлению однополых браков, боимся изменений законодательства в отношении аборт. Казалось бы, девственность – очень старомодное понятие, но до сих пор избранные нами официальные лица, рассуждая о законодательстве, связанном с сексуальностью, апеллируют к морали. Аборт, гомосексуальность, измены, «семейные ценности» – все эти темы остаются популярными в национальной политике Америки в течение более чем тридцати последних лет. Такой сексуальный консерватизм уходит корнями в традиции, где к удовольствию относились с большим подозрением и где процветало морализаторство по отношению к любым явлениям, выходящим за рамки гетеросексуальных моногамных связей, брака и секса исключительно с репродуктивной целью.

Тем временем телевизионные продюсеры приглашают на передачи тех, у кого было больше ста сексуальных партнеров. Никогда раньше секс не оказывался объектом такого открытого публичного внимания: куда ни глянь, мы везде видим откровенные образы. Секс давно признан оптимальным продающим инструментом и вовсю используется в рекламе. Включите любое телешоу в дневное время, и вы

увидите матерей, спящих с друзьями своих дочерей, мужчин, любящих за этим наблюдать, домохозяек, увлеченно занимающихся проституцией под носом у ничего не подозревающих мужей. Теперь секс повсюду и во всех возможных формах, как писала об этом социолог Лилиан Рубин: «Порнография, импотенция, добрачные связи, секс в браке, секс вне брака, групповой секс, обмен партнерами, садомазо и прочие всевозможные виды сексуального поведения, обычные или странные».

Сейчас сосуществуют противоположные взгляды на секс, влияющие на наши отношения. Пары, с которыми мне приходится работать, живут на пересечении всех перечисленных противоречий и должны договариваться в контексте конфликтующих ценностных систем. Пуританизм отводит семье центральное место в обществе: брак должен быть разумным, рациональным, результативным. Вы работаете, копите, планируете. Вы относитесь к решению создать семью со всей ответственностью. Но параллельно живет и идеология абсолютной свободы каждого индивидуума. Мы верим в право на самореализацию в жизни и стремление к счастью. Мы ценим свободу спонтанно реализовывать собственные желания, а рыночная потребительская экономика пробуждает аппетит. Сексуальная культура диктует, что привлекательно и чего мы должны хотеть (как будто мы сами не способны понять, что и кто нас возбуждает). Сложилась целая индустрия, предлагающая гедонистические наслаждения за пределами брака и постоянно напоминающая о том, чем мы жертвуем, получая супружескую любовь и подавленную сексуальность.

Могут ли современные отношения быть достаточно прочными, чтобы выдержать пение сирен, обещающих бесконечные удовольствия? Когда нам постоянно предлагают заменить старое новым, когда в качестве образцов сексуальности нам показывают исключительно молодых и красивых (ведь никто в мире больше не стареет, кроме нас с вами), когда онлайн-секс обеспечивает удовлетворение любых ваших причуд, стоит ли надеяться сохранить эмоциональную близость с одним и тем же человеком на протяжении пятидесяти лет? Вердикт еще не вынесен. Нам обещают немедленное удовлетворение, уже доступное всем – кроме нас. Живя среди подобных иллюзий, мы получаем лишь постоянно растущий разрыв между тем, что нам предлагают хотеть, и тем, что нам позволено иметь. Пуританизм и гедонизм сталкиваются в жестком конфликте.

«Не я, не сейчас» vs. «Безопасный секс - или никакого»

Не стоит заблуждаться: подобное насыщение вовсе не означает некое свободное от предрассудков отношение к сексу. Использование в маркетинге сексуально окрашенных образов можно считать избыточным, но вряд ли прогрессивным, и причина данного явления – в стремлении к прибыли и свободе рыночных отношений, а не в свободе мысли. Иными словами, активное использование секса нужно, чтобы заставить вас открыть кошелек, а не помочь вам прозреть. Возможно, именно поэтому человечество по-прежнему считает, что секс – это нечто грязное.

Наше двоякое отношение к сексу особенно ярко проявляется тогда, когда мы имеем дело с подростковой сексуальностью. Заметное число американцев считает, что, ограничивая доступ к сексуальному образованию и средствам предохранения, можно оградить тинейджеров от искушений плоти. Кампании социальной рекламы типа «Не я, не сейчас» проповедуют воздержание как способ избежать подростковой беременности и болезней, передающихся половым путем. Государственная политика в области здравоохранения отражает идею о том, что подростковая сексуальность – отклонение от нормального поведения и его нужно предотвращать. Какими бы свободными ни были настроения в СМИ, многим американцам сексуальность кажется серьезным фактором риска.

В противоположность этому европейцы воспринимают подростковую сексуальность как нормальную стадию развития, необходимую для формирования здоровой сексуальности взрослого человека. Секс не воспринимается как проблема – проблемой считается безответственное сексуальное поведение. Поэтому европейцы выбирают другой слоган: «Только безопасный секс – или никакого». Стоит также заметить, что в Европе тинейджеры становятся сексуально активными в среднем на два года позже американских сверстников, а число случаев подростковой беременности в три-четыре раза ниже, чем в Америке. Как получилось, что в американском обществе, где царит столь негативное отношение к подростковому сексу, такая статистика?

Эти два явления: табу на сексуальность и избыточное внимание к сексуальности, – сливаясь, создают проблему. И то и другое заставляет нас абстрагироваться от физиологической стороны полового акта. Секс может считаться в обществе грязным делом, но сексуальные отношения от этого не прекращаются. Однако в напряженной атмосфере запретов рождается чувство вины и стыда или, по крайней мере, неловкость. Секс оказывается оторванным от эмоций и социальных процессов. Не хватает сексуальности, интегрированной в эти процессы, чтобы удовольствие рождалось от ощущения связи и родства. И я не говорю сейчас исключительно о настоящей любви – я имею в виду и просто заботу и внимание к другому человеку.

Потусуемся вечером?

Рату двадцать два, она учится в колледже одного из лучших университетов Новой Англии. Ее мать – врач, отец – программист, оба иммигранты из Индии, ставшие за долгие годы упорной работы вполне состоятельными. Рату двенадцать лет проучилась в одной из школ Нью-Йорка с крайне конкурентной средой и сейчас надеется пойти по стопам матери и стать медиком. Я познакомилась с матерью Рату на вечеринке по случаю переезда одного из друзей. Когда я рассказала ей о теме моей книги, она попросила меня поговорить с ее дочерью: «Что я слышу от дочери? Это же просто невероятно. У этих детей такие холодные и пресные отношения. Хотите знать, что на самом деле происходит? Вы должны с ней поговорить. Я сама не могу ничего понять».

Я решила встретиться с Рату. Она оказалась умной, хорошо говорила; мне показалось, что Рату вполне может выступать от имени целого поколения, которое сейчас принято называть одной из последних букв алфавита – то ли X, то ли Y. Рату по-настоящему просветила меня насчет сексуальных отношений в университетском кампусе:

– У нас нет времени на свидания. Поэтому единственный выход – свидания по пятницам и субботам. Идете на вечеринку или в бар, там все как следует напиваются и расходятся по парам. К утру понедельника это заканчивается, и за обедом можно обсудить, кто с кем тусовался. «Тусовался» – это такое обобщающее понятие, включающее любые действия от просто прогулок до орального или полноценного секса.

Идеальные отношения в колледже – сценарий «дружбы с бонусами». Вы заводите близкого друга, с которым вам весело и интересно и к которому вы испытываете сексуальное влечение, взаимное. Начинается все одним прекрасным вечером, когда вы встречаетесь где-нибудь в баре и выпиваете. Вы уходите домой вместе, занимаетесь сексом (и тут уж как повезет: бывает отлично, бывает так себе), а потом оба делаете вид, что ничего не произошло. Через неделю все повторяется – с этим же приятелем; и так далее до тех пор, пока вы оба не поймете, что вам не нужно больше притворяться, будто вы случайно встретились, и не нужно напиваться. И тогда вы просто звоните ему, когда заскучали или появилось настроение «потусоваться».

Вот это Рату и ее приятели не стесняясь называют «встречи ради секса». В данной схеме таится серьезная опасность, связанная с эмоциональной стороной. «Рано или поздно, – рассказывает Рату, – один из партнеров по-настоящему увлекается, и происходит неприятный разговор. Поэтому существуют правила: все это просто дружба с бонусами, ничего больше. Если он или она не готовы продолжать такие отношения, то с ними покончено. И вы просто находите другого партнера. Мы очень стараемся не допускать никаких эмоций», – совершенно серьезно объясняет Рату.

Меня особенно удивляет, что в ее рассказе нет никакой повествовательности: ни начала, ни развития характеров, ни выводов. То есть тут и истории-то никакой нет. Секс попросту не является частью того важного, что происходит с этими детьми. «Мы намеренно не смешиваем секс с эмоциями, – продолжает Рату, – и так ведут себя не только парни. Девушки тоже отделяют любовь от секса, как будто эти две вещи вообще не связаны, – она на время замолкает. – Хотя мне кажется, что многие мои подруги предпочли бы иметь полноценные отношения – признаются они открыто или нет».

Я вовсе не пытаюсь преуменьшить благотворное влияние случайного секса. Эротическая связь может стимулировать множество разнообразных сценариев отношений между партнерами. Но такой тип сексуальной активности, о котором рассказывает Рату, не кажется мне способом освобождения; по-моему, это поведение мотивировано беспокойством. Я была очень удивлена, когда Рату согласилась с моей интерпретацией: «Ну да, алкоголь и секс, конечно, неплохо

сочетаются. Ведь мы знаем, что ни того, ни другого нам вообще-то нельзя».

Я слушала Рату и думала, как новая социология секса проявится позже, когда эти дети дозреют до серьезных отношений.

– А любовь и брак? – спросила я Рату. – Вы об этом вообще говорите?

– Мы считаем, что долгосрочные отношения – пожизненный приговор. Для многих моих друзей брак и семья – нечто совершенно ужасное. Они не представляют, как можно иметь одного и того же сексуального партнера дольше недели, не говоря уж о нескольких годах.

Потом Рату становится серьезнее:

– Для женщин все немного иначе. Они видят и плюсы долгосрочных отношений. Мне кажется, некоторые хотели бы в них состоять, но многие заражаются страхом постоянных отношений от мужчин и начинают воспринимать брак как ограничение свободы. Верность интерпретируется как жертвование собственными целями и амбициями ради чего-то, что вы даже не контролируете и где рискуете получить только разочарование. По крайней мере, сейчас мы смотрим на это так. Отношения – потеря независимости. Когда в вашей жизни появляется другой человек и связанная с этим романтика, для вас самих остается гораздо меньше места.

– Получается, что, рассуждая об отношениях, вы думаете о том, что теряете, а не о том, что получаете? – уточнила я.

– Именно.

– А романтика?

– Ха-ха. Ее не было даже в старших классах школы. Тут в колледже есть несколько странных пар: они ведут себя так, как будто женаты.

Меня заинтриговали мысли Рату об отношениях. Мне всегда казалось, что стремление к созданию пары (ну или хотя бы мечта о романтике) обогащает нас, и самое интересное здесь как раз то, что мы узнаем о себе и мире вместе с кем-то. По крайней мере, в ее возрасте я точно так думала. Похоже, для Рату и ее друзей получение диплома MBA – более надежная затея, чем попытка создать долгосрочные устойчивые отношения. Но почему?

Одна из причин, вероятно, связана с тем, что, приняв присущий современной культуре настрой на самостоятельность, молодые люди с опасением относятся к серьезным отношениям. «Если добавить к сексу любовь, вы оказываетесь страшно уязвимыми, – объясняет Рату. – Я думаю, что так происходит из-за основной проблемы нашего поколения – недостатка доверия. Нас учили рассчитывать только на себя и не зависеть от других». Это совершенно неромантическое отношение к жизни, но, возможно, мудрое, если учесть все сложности современного брака. Так проявляется ирония полового равенства: теперь и мужчины, и женщины боятся верности и привязанности. Лучше уж рискованный секс, чем разбитое сердце.

Нет ничего бессмысленнее, чем пытаться предсказать будущее для того, кому это предсказание не интересно. Но иногда мне сложно сдержаться, и я попробовала обсудить дальнейшие перспективы с Рату:

– Вот я тебя слушаю и думаю, что, наверное, именно поэтому столько пар приходит ко мне с одной и той же проблемой: горячий бурный секс с тем, кого человек любит, не получается. Так что дело не только в вашем поколении. Вся наша культура не способна принять уязвимость и зависимость. А для хорошего искреннего секса нужно и то, и другое.

– Возможно, – отвечает Рату. – Но кто сказал, что секс должен быть непременно

искренним? А если «хороший секс» – это когда он прижимает меня к стене, берет меня грубо, доводит до оргазма и уходит еще до того, как я проснулась? Мне нравится именно такая спонтанность. Для возбуждения необходимы неожиданность и множество разных партнеров с идеальными свиданиями, где все идет как надо. Ведь на следующее утро вы распрощаетесь после завтрака, не успев узнать друг друга достаточно близко, чтобы разглядеть недостатки. У меня бывают периоды, когда я хочу только такого возбуждения, но случаются и моменты, когда я осознаю, как это все поверхностно, и думаю, что хотела бы более глубоких отношений. У меня был молодой человек, все шло отлично, хотя и скучновато. Надеюсь, что когда-нибудь я найду здоровый баланс – если только я уже не разбаловала себя настолько, чтобы полностью и навсегда разочароваться в долгосрочных отношениях.

Безусловно, это не последняя пылкая речь в защиту свободной любви, и, похоже, в основе этой бравады я вижу какую-то напряженность и дискомфорт. Мне любопытно, насколько такое поведение ограждает от дискомфорта, связанного с сексом. Оно подобно табуированию секса, также являющемуся защитной реакцией. Все это – обратная сторона той же монеты: те же напряжение и беспокойство, просто другая реакция. Они напиваются, занимаются сексом, потом притворяются, что ничего не было. Отличный способ и сделать это, и как будто бы не участвовать. Все как бы произошло само собой, никто ни в чем не виноват. Возможно, притворяющиеся вольнодумцы не так далеко ушли от пуританского наследия, как может показаться из историй субботних походов. Их тайные приключения сложно назвать праздником удовольствия плоти. И если бы они не испытывали хотя бы легкого морального диссонанса в отношении своего сексуального желания, им не нужно было бы напиваться. Если бы секс их так не пугал, они бы занимались им более осознанно и не пытались бы забыть о произошедшем.

Для Рату возбуждение, рождаемое спонтанностью, живо, пока она достаточно часто меняет партнеров. А что будет, если она останется с кем-то одним? Возможно, мы никогда больше не встретимся, но многие из моих клиентов напоминают мне ее. Они пришли к пониманию, что их сексуальное бродяжничество никак не помогает справиться с проблемой сохранения сексуальной энергии с одним партнером на протяжении достаточно длительного времени. Для них секс до брака и секс после брака – совершенно разные вещи. И секс до женитьбы никак не помогает подготовиться к сексу после. Скорее всего, секс до брака – это последняя радость перед тем, как наступит долгий период спада.

А секс вообще важен?

Здоровое чувство эротической умеренности основывается на спокойном, щедром, свободном от предрассудков отношении к физическим удовольствиям, что в нашей культуре доступно не каждому. На своих консультациях я ежедневно наблюдаю нежелательные последствия такой амбивалентности. Значительная часть моей терапии заключается в проработке с клиентами стыда и напряжения. Эти эмоции окружают нашу сексуальность и заставляют нас прекращать отношения с любовниками, чтобы не оказаться в ситуации, когда нас осуждают или бросают. Я снимаю запреты, помогаю избавиться от раздражения, привожу в порядок фантазии и желания, корректирую искаженное восприятие тела. Мы вместе с клиентами раскапываем старые секреты или замалчивания, связанные с сексуальным воспитанием, обсуждаем культурные и семейные традиции, блокирующие способность к выражению эротического. Психотерапия – это процесс развития сексуальности за счет снятия зажимов, стимулирования физиологического, расширения границ. Пары шаг за шагом идут к желаемой цели, и на это уходит немало времени.

Я познакомилась с Марией, когда она приходила в себя после разрыва отношений с партнером. Она провела два года на Западном побережье с мужчиной, который, как она думала, женится на ней, но все надежды рухнули. Ее приятели решили, что ей пора познакомиться с кем-то адекватным, зрелым и благопристойным. Хватит уже этих красавчиков (если вы вдруг не знаете, то объясняю: в последние годы появился новый тип молодых красавцев-мужчин, ищущих отношений с успешными женщинами). Друзья организовали вечеринку, чтобы познакомить Марию с кем-то другим. И это сработало.

Мария стала встречаться с Нико – и начала заново учиться искусству любви, не спеша и совершенно ни о чем не беспокоясь. Но через год после первой встречи с Нико она пришла ко мне на прием с вопросом: «Насколько секс в принципе важен? Я никак не решу. Я понимаю, что построить жизнь на страсти нельзя, тем более что я уже пробовала. Моя бабушка говорила: „А жить ты на что будешь, голубушка? А? Тебе еще учиться и учиться“. И мама считает примерно так же: „Дорогая, страсть – гиблое дело. Поверь мне, тебе нужно найти кого-то, с кем можно прожить жизнь, похожего на тебя, разделяющего твои ценности. Да и деньги не помешают, знаешь ли“. Я люблю Нико. Я ни с кем не чувствовала себя так спокойно, никому так не доверяла. Я достаточно повстречала всяких придурков и готова теперь думать о важных вещах. Но я сомневаюсь. Мне кажется, с точки зрения секса мы друг другу не подходим. И это проблема. Или нет? Все говорят, что секс все равно блекнет, каким бы горячим он ни был вначале, поэтому я не знаю, это вообще важно?»

– Вот вы мне скажите, – отвечаю я.

– Знаете, что я говорю себе? «Барышня, ты достаточно повеселилась. Пора повзрослеть. Он отличный парень, так что возьми себя в руки».

Мария задала мне вопрос – «насколько секс вообще важен?» – три года назад, и теперь она вернулась. Очевидно, что ответа она так и не нашла. Поначалу Марии нравилось чувство надежности и постоянства, и ей удалось на время отложить решение проблемы, связанной с недостатком сексуального влечения к Нико. Она надеялась, что все само разрешится и что однажды преграда исчезнет. А Нико вообще довольно терпелив. Он не собирался давить на Марию и, хотя сам вовсе не в восторге от вялой сексуальной жизни, предпочитал не форсировать, чтобы не нарваться на отказ. На наших сессиях Мария стабильно демонстрирует стремление избежать обсуждения проблемы секса. Всего несколько раз она поднимала эту тему и всегда делала это в конце разговора, когда вдаваться в детали было уже некогда. Однажды я решила зацепиться за тему и развить ее.

– С сексом сложно, да? – спросила я.

– В каком смысле? Сложно о нем говорить или что сложно? – ответила она вопросом на вопрос.

– Сложно его контролировать, – пояснила я.

– Мне проще заниматься сексом, чем говорить о нем.

– А с Нико?

– С Нико проще не заниматься сексом, чем говорить о нем.

– Расскажите.

– С сексом сложно. Я редко его хочу, и это странно, потому что я привыкла считать себя сексуально активной. Я читала, что у женщин часто пропадает желание, но себя я к таким не отношу. Хотя вообще со мной что-то подобное и произошло.

– С другими мужчинами было легче?

– О нет, совсем нет, но в прошлом я никогда это не обсуждала. И никогда не пыталась это исправить. Либо я и мой партнер чувствовали влечение друг к другу, либо отношения никак не развивались, так что волноваться не стоило. А теперь я нашла мужчину, которого люблю. На мой взгляд, он красив, он обращается со мной как с королевой, а я не хочу заниматься с ним сексом. Я день за днем отказываюсь, он расстраивается. И мне самой не нравится, что я так безразлична к сексу. Мне хочется думать, что все произошло, когда я забеременела, но, честно говоря, я просто рада, что нашлось такое простое объяснение. «Я беременна» превратилось в «я только что родила», а потом в «я кормлю» и «мне надо выспаться». А вы же знаете, проблема с сексом у нас имелаась с самого начала.

– Не пора ли сделать решительный шаг?

– Я устала прятаться, избегать этой темы и ждать, когда что-нибудь изменится. Я не могу заменить Нико на новую модель: я либо добьюсь нормальных отношений с ним, либо прекращу попытки и тихо зачахну.

Мария выросла в простой семье: ее отец работал в полиции, мать – учительницей. Ее родители уделяли много внимания религии, и в подростковом возрасте Мария посещала католические школы для девочек.

– Дома мы никогда не говорили о сексе. У моей бабушки было десять детей, и она даже не знала, что у женщины возможен оргазм. Представляете? В последний раз я видела мать голой года в три. Отца я не видела раздетым никогда. Я младшая из пяти детей, и каждый из нас находил свою форму бунта, хотя братьям ничего не запрещалось так строго, как девочкам.

Мария рассказывает о типичном отношении к сексу, принятом в американских семьях: все или ничего, пир или голод:

– Я потеряла невинность в семнадцать. А для католической барышни тут все просто: если переспала с одним человеком, то можно хоть со всем городом переспать – и, честно говоря, многие из нас так и делали. Я понимаю, это звучит старомодно, но там, где я выросла, все происходило именно так. Статен-Айленд – что-то вроде заповедника для вымирающего вида католиков. Позиция общества предельно ясна: секс до брака – грех.

– Все верно. Раньше так и говорили: «Секс – дело грязное, подожди, пока не полюбишь кого-нибудь».

Мария уехала от родителей, поступила в колледж, стала агентом по подбору актеров и сегодня живет в мире, радикально отличающемся от привычного ей мира детства. Но даже расширение горизонтов не помогло ей избавиться

от привычных запретов: плотское влечение есть грех, особенно для женщин. Прошло двадцать лет, Мария состояла в разных отношениях, непродолжительных и длительных, но прежние установки, хоть и частично подавленные, продолжают упорно управлять ее телом. Женщина может вести себя как вполне эмансипированная, но это не означает, что она раскрепощена. До замужества Мария справлялась с вялым сексуальным напряжением. Не привязываясь эмоционально, она легче сохраняла раскованность. Но как только Мария приняла решение ограничить свою жизнь рамками семьи, прошлое стало напоминать о себе.

– Раз в полгода я пытаюсь обсудить это с Нико. Я говорю: «Нико, наша сексуальная жизнь ни к черту. Надо что-то делать. Почитай вот это». Но он не хочет читать. Он ненавидит подобные книги. И он отвечает: «Я это все не люблю. Давай просто найдем время побыть вместе. Чем больше секса, тем больше секса, так ведь?» Вот и весь ответ.

– Я советовала вам книги, но тут ситуация выглядит так, как будто вы прячетесь за ними. Почему сложно говорить о себе? И объяснить свою позицию? Что будет, если вы скажете: «Нико, я хочу рассказать тебе о себе: что я думаю о сексе, что чувствую и что думаю в этом контексте о себе».

– Вся эта тема для меня настолько эмоционально сложна, что я просто засыпаю.

Марию учили, что ничего не бывает задаром, за все нужно платить. Те, кому никогда не приходилось работать, имеют привилегии, но все это сомнительно с точки зрения морали. Кредо было таким: надо жертвовать на благо семьи. Мария никак не хочет открыто говорить о своих желаниях, особенно в области сексуальных отношений.

– По-вашему получается, нет ничего страшного в том, чтобы просить того, что вам по-настоящему нужно, – объясняю я, – но просить о чем-то просто потому, что вы этого хотите или вам это нравится, – это эгоистично. Само по себе удовольствие, если вы его не заслужили, вызывает подозрения. И тогда надо разобраться, чего вы, по собственному мнению, заслуживаете и что достойны получить. Но эротизм – как раз удовольствие ради удовольствия, и Нико именно это тебе и предлагает.

Мы с Марией учимся принимать мысль, что кое-чего она заслуживает: спокойно выпить кофе утром, почитать газету, даже если в кухне не убрано, провести время с друзьями, пусть Нико и придется два вечера подряд заниматься ребенком. Марии нужно перестать думать, что за удовольствия обязательно платить, причем авансом, выполняя какую-нибудь обязанность. Мы пытаемся уйти от существующей системы, наоборот, предполагающей справедливость и воздаяние по заслугам с целью искоренения эгоизма.

Мария продолжает:

– Я думаю, мое «неактивное» желание связано прежде всего с тем, что я мало решаю в отношении секса, а также с моими сложными отношениями с удовольствием, особенно с физическим. Я не знаю, почему мне так некомфортно раскрываться перед Нико с эротической стороны. Но я понимаю, что никогда и не ждала чего-то особенного от семьи.

– Точно. Для вас семья – жертва, а не наслаждение. Но для эротической близости необходимо ощущать свое право, нужна здоровая порция эгоизма.

И только когда Мария начинает размышлять о том, как ее действия формируют эротический застой, становится очевидно, в чем выражается роль Нико. Она задает ему некоторые из вопросов, которые мы с ней обсуждаем на сессиях: «Что для тебя значит секс?», «Какое отношение к сексу было принято в твоей семье?», «Какие события повлияли на формирование твоей сексуальности?», «Что бы ты больше всего хотел испытать со мной, и чего ты больше всего

боишься?» Вопросы рожают беседу, провоцируют и вдохновляют, расставляют акценты на возможностях, а не на проблемах.

Мария узнает, что для Нико секс означает и освобождение, и связь и является безусловным проявлением любви. Когда она говорит «нет», он чувствует, что она его не любит. Нико не особый мастер разговоров. Он выражает заботу иначе: моет посуду, чистит ее обувь, всегда держит в холодильнике запас шоколада. Он находит способ выбраться с Марией из дома по выходным, не тратить много времени на скучные домашние дела и не испытывать вины (что для Марии бывает сложно). Он щедр в проявлении своей привязанности и к Марии, и к дочери. Но все ухаживания и ласки прекращаются, когда дело доходит до секса. Хоть он и любит секс, но прелюдии и игры – не его сильная сторона.

– Он так хочет скорее перейти к собственно сексу, где он уверен в себе, что пропускает всю романтику. Ну, знаете, все эти игры. И мне постоянно кажется, что он меня поторапливает. Вот Нико смотрит телевизор – а через пару минут он уже готов и физически, и эмоционально. А мне надо, чтобы все разворачивалось помедленнее. И так как я стараюсь проявить заботу и не хочу его огорчать, мне приходится быстро настраиваться на секс. И, как правило, я терплю полное фиаско.

Для Нико секс – пьеса в одном акте. Мария предпочитает продолжительное удовольствие и постепенное нарастание желания. Проблема возникает, когда пара полностью фокусируется на цели: половом акте и оргазме – и упускает всю эротику. В такой ситуации Мария пытается убедить себя, что стремление получить удовольствие – слишком эгоистичное, и вообще просто бессовестная жадность. Мария не уверена в себе и не умеет уважать собственные желания, и в сочетании с торопливостью Нико она только утверждает в мысли, что она сама не стоит серьезного внимания. Разумеется, ей бы не пришло в голову переживать, что она долго возбуждается, знай она, что Нико не возражает. Но ее медлительность заставляет Нико нервничать, и он беспокоится, что вообще не справится.

Я советую Марии найти способ освободить себя и Нико от излишней целеустремленности и не фокусироваться на немедленном достижении оргазма. Подобное повышенное внимание к результату убивает весь интерес к процессу.

– Вы помните, что значит просто целоваться и обниматься? – спрашиваю я ее. – Когда вы делали это в последний раз?

– С тех пор прошли годы. А ведь как-то в самом начале отношений мы целый вечер целовались на пляже на Кони-Айленде. Это было удивительно, но больше мы этим не занимались.

– Вот видите.

Между Марией и Нико разворачиваются сложные, построенные на полутонах отношения. Так часто происходит с обращающимися ко мне парами. Никогда дело не исчерпывается лишь одной проблемой или только одним из партнеров. Мария говорит, что хотела бы, чтобы ее соблазняли, но Нико не кажется ей соблазнителем:

– Наши отношения мешают мне заметить его привлекательность. Иногда я смотрю на него, когда он выходит из душа или возвращается домой из спортзала, и думаю: «Надо же, как он хорош». Почему же он кажется мне таким желанным ровно до того момента, как я вспоминаю, что он мой муж?

Я объясняю Марии, что это страх: возможность эмоциональной близости и эротической открытости с одним и тем же человеком нас пугает, особенно когда мы живем с убеждением, что в сексе есть что-то постыдное.

– Какая-то часть вас еще не готова к таким отношениям и не участвует в них. И вы тратите массу сил, чтобы контролировать эту часть. Причем именно физических сил! Неудивительно, что вам хочется спать, а не заниматься любовью.

Как и многие из нас, Мария с возрастом научилась скрывать свои эротические фантазии и мечты. Все сексуальное воспитание строится на идее о том, что удовольствия нужно держать в секрете. Мария вспоминает, как в детстве ее застывали на пике острого эротического удовольствия и какое отвращение было на лице матери: «Прекрати немедленно!» Даже те из нас, кому повезло с родителями и в чьей семье не было принято отрицать, что секс – это приятно, помнят строгие предупреждения: «Только держи это в секрете». И взрослому человеку сложно проявить открыто нечто, что он столько лет учился скрывать.

Неудивительно, что Марии непросто теперь привнести в отношения те эротические фантазии, которые она подавляла с самого детства. В поведении Нико я угадываю способность к восприимчивости и потому предлагаю Марии позволить себе желание, поверить, что она заслуживает обожания и заботы. В то же время я советую ей попытаться заново разглядеть удивительное и привлекательное в Нико: «Понимаете, легче всего оставить ему исключительно роль мужа, со всей домашней рутиной, а потом жаловаться, что желание пропало. А ведь перед вами целый новый мир – а вы никак не покинете один привычный и уже надоевший угол».

Вот главная сложность, связанная с сексуальной близостью, – найти и сохранить эротическую составляющую. Сексуальной близости мы боимся больше всего потому, что она захватывает все стороны нашей личности, даже самые глубинные, и требует от нас поведения, которое принято связывать со стыдом и чувством вины. Нам страшно, мы оказываемся полностью, совершенно по-новому обнажены и открываем партнеру гораздо больше, чем просто собственное тело. Выражая свои эротические желания, мы рискуем быть униженными или даже отвергнутыми: и то и другое кажется совершенно невыносимым. Я как-то оказалась свидетелем болезненной сцены, когда в ответ на искренний рассказ о предпочтениях одного из партнеров другой назвал их извращенными, странными и отвратительными. Так что неудивительно, что многие из нас предпочитают надежный простой секс без всяких хитростей, защищаясь от возможных неприятностей. Никакой страсти в таких отношениях нет, но мы хотя бы чувствуем себя нормальными. И по большому счету такой компромисс не самый плохой. Но есть и те, кто хочет иного, кто готов пойти на риск и раскрыться в отношениях. Они способны набраться достаточно смелости, чтобы сопротивляться культуре, запрещающей бурный и яркий секс в семье. Такие люди стремятся к полному проявлению своего эротизма и не хотят вечно подавлять свои желания. Для них секс – не нечто грязное, а, напротив, священное, объединяющее, позволяющее прикоснуться к божественному.

Эротическая близость – это проявление наших воспоминаний, желаний, страхов, ожиданий, борьбы в рамках сексуальных отношений. Когда партнер принимает и удовлетворяет наши самые глубинные желания, стыд исчезает. Мы ощущаем искреннюю поддержку на уровне сердца, души и тела. В отношениях, подразумевающих и любовь, и секс, мы можем подняться над полем схватки между пуританизмом и гедонизмом.

Скажи мне, как тебя любили, и я скажу тебе, какой ты любовник

Взрослые никогда ничего не понимают сами, а для детей очень утомительно без конца им все объяснять и растолковывать.

И так, подобно забытому костру, детство может в любой момент вновь засветиться внутри нас.

Существует немало организаций и социальных институтов, призванных защищать наши интересы. Религия, правительство, медицина и образование, медиа, поп-культура – все они работают не покладая рук, чтобы определить и урегулировать параметры нашего сексуального благополучия. Стимулы и запреты, окружающие стремление тела к сладострастию, являются фундаментальными элементами общества. Многое о сексе мы узнаем на улице, из фильмов и телепередач, в школе. Но еще раньше мы начинаем получать эти сведения в семье. Все мы – члены общества, но к тому же мы еще и дети своих родителей. (Сюда относятся и бабушки с дедушками, приемные родители, опекуны и любой, кто ухаживал за нами в первые годы жизни.) Ничто не имеет такого глубокого влияния на наши любовные отношения во взрослом возрасте, как отношения с теми, кто заботился о нас в детстве.

Археология желания

Психология желания часто теряется под грузом детских событий, но, если изучить историю наших первых лет, можно многое восстановить. Мы способны прокрутить развитие событий в обратном порядке, до того момента, как мы научились любить. Научились ли мы получать удовольствие или нет? Поняли ли, как доверять другим? Привыкли ли к получению желаемого или к отказам? Были ли родители внимательны к нашим нуждам, или это мы следили за их потребностями? Искали ли мы у родителей защиты или были вынуждены спасаться от них? Чувствовали ли мы себя отверженными? Униженными? Брошенными? Нас обнимали? Качали? Успокаивали? Учились ли мы не ждать слишком многого, прятаться, когда нас огорчили, смотреть в глаза? В семье мы чувствуем, когда можно вести себя свободно, а когда наши выходки могут ранить других. Мы постепенно понимаем, как относиться к своему телу, полу, сексуальности. Мы получаем много других уроков о том, кто мы и как себя вести: быть открытыми или защищаться, петь или не шуметь, плакать или прятать слезы, рисковать или бояться.

Все это формирует и наше мнение о самих себе, и наши ожидания от других. И все это мы, взрослые мужчины и женщины, привносим в любовные отношения. Некоторые из данных особенностей очевидны и четко проявляются, другие остаются в тени, скрываясь даже от нас самих.

Наши сексуальные предпочтения возникают из радостей, волнений, сложностей и конфликтов самого раннего детства. Нам предстоит выяснить, как они влияют на нашу потребность и толерантность к близости и удовольствию. Что нас заводит и что останавливает? Что нас привлекает, а что оставляет равнодушными? Почему? Какая степень близости в отношениях нам комфортна? Можем ли мы позволить себе получать удовольствие в отношениях с теми, кого любим?

Когда отец Стивена бросил его мать, она взяла себя в руки и дала слово, что никто и никогда больше с ней так не поступит. Она работала медсестрой и полностью посвятила себя детям: смогла оплатить учебу в колледже для всех троих, а сегодня она живет в собственном доме. Стивен восхищается матерью и уважает ее и заметную часть собственной жизни стремился не стать «как тот козел». Он женился на Рите и спустя шесть лет оказался в ситуации, когда ему вдруг пришлось оправдываться в ответ на ее обвинения в сексуальной пассивности. Стивен находит отговорки, но отсутствие интереса расстраивает и его самого, тем более что появились проблемы и с эрекцией.

Чем больше он любит и уважает жену, тем сложнее ему заниматься с ней сексом. Для Стивена эмоциональная безопасность означает постоянный контроль над любыми эгоистическими или агрессивными проявлениями. Такой подход выработался у него под влиянием матери и стал частью его сексуальности. Чем сильнее он любит Риту и чем больше от нее зависит, тем осторожнее демонстрирует и тем активнее подавляет собственную сексуальность. Стивен не знает, как проявлять вожделение одновременно с эмоциональной заботой. Его бессознательное хранит верность прошлому.

Дилану за двадцать, он управляющий в розничном магазине. Для него эмоциональная безопасность в отношениях просто невозможна, и неважно, есть ли сексуальное возбуждение или нет. Его мать умерла, когда ему было двенадцать, и до самой смерти она была эмоциональным стержнем всей семьи. Когда Дилан заплакал на похоронах, отец сказал ему: «Надеюсь, ты не начнешь истерику прямо тут». Чтобы не портить отношения с отцом, Дилану пришлось научиться полностью подавлять свои эмоции: «Чувства в нашей семье считались проявлением слабости». Как только Дилан замечает в себе эмоции по отношению к кому-то, он тут же начинает себя ругать, надеясь преодолеть свою эмоциональную уязвимость. Решение? Дважды в неделю он ходит в клуб, знакомится с мужчинами, которых никогда не видел раньше и которые ничего не знают о нем. Они занимаются сексом, анонимно, не допуская никаких чувств, и Дилану кажется, что он защищен

от унижений, испытанных им в детстве. Одновременно он чувствует, как это приятно, когда кто-то выбирает и хочет именно его.

Нерациональность желания, в частности, связана с тем, что чаще возбуждающее нас уходит корнями в детские страхи и травмы. Джек Морин объясняет, что эротическое воображение бесконечно изобретательно в преодолении, трансформации, изменении травм прошлого. Другими словами, наш наиболее болезненный детский опыт становится источником самых острых наслаждений и экспериментов в зрелом возрасте.

Давайте посмотрим на историю Мелинды. Ее отец был откровенным бабником. Сама она хоть и сочувствовала матери, но точно не хотела стать на нее похожей: вечно жалкой, разочарованной, опустошенной. Поэтому Мелинда стала соблазнительницей – полной противоположностью образа брошенной жены. Мелинда намерена обыграть мужчин на их же поле. Желание для Мелинды ассоциируется с недоступностью, а потому, как только она получает мужчину, он сразу становится ей неинтересен. Чтобы убедиться в собственной силе, Мелинде нужно найти и заполучить следующую жертву, и следующую, и следующую. В отсутствие препятствий ей сложно себя оценить. И почти ничто не приносит Мелинде такого наслаждения, как завоевание сильного и чужого мужчины – кроме, однако, самого приятного: возможности бросить его и отомстить прошлому. Так, хладнокровно меняя мужчин, Мелинда пытается доказать, что, в отличие от матери, она сильна и независима и сама устанавливает правила, принимает решения, выбирает любовников и расстается с ними. Разумеется, так отчаянно борясь с уязвимостью, Мелинда оказывается почти такой же одинокой, как и ее мать.

Главный компонент чувственного и эротического – человеческое воображение. Но многим оказывается сложно обнаружить и проявить собственную сексуальность, так как она в свое время подавлялась родителями и теперь связывается со страхом, чувством вины и недоверием. Родители, безусловно, хотят обезопасить детей, но в результате их защита оборачивается источником серьезных проблем, когда дети вырастают. С малых лет у Лены сформировался целый список того, что можно, а что недопустимо для женщины: о чем можно мечтать, как действовать, от чего испытывать удовольствие. Она была старшей дочерью в очень консервативной и религиозной семье и твердо заучила, что приличная женщина всегда следует четким стандартам поведения, никогда не проявляет агрессии, ничего не требует, всегда ставит интересы других выше собственных. Самооценка Лены основана на том, что она отдает больше, чем получает – так же рассуждала и ее мать (и многие предыдущие поколения). Стремясь стать незаменимой, Лена рассчитывала защититься от превратностей любви. Она очень мила, но именно это и отталкивает ее мужа: его подавляет ее застенчивость и нерешительность в постели.

В последнее время Лена начала задумываться, каким был бы ее брак, если бы она меньше заботилась об интересах всех на свете, кроме собственных. Она стала размышлять о том, могла бы она нравиться не за то, что вечно всем уступает и обо всех печется, а просто за то, какая она есть. Мы с ней пытались разобраться с природой тревоги, чувства вины, стремления к самопожертвованию, которые традиционно считаются качествами хорошей девочки. Лена хотела бы набраться смелости и не только понять, что ей нравится, но и решиться попросить об этом. Возможно, совместный поход с мужем за бельем в модный магазин не всем покажется особенным событием, но Лене это подняло настроение почти так же радикально, как Wonderbra изменил ее фигуру.

Внутренние конфликты, препятствующие проявлению сексуальности Стивена, Дилана, Мелинды и Лены, – результат неприятностей, пережитых каждым из них в детстве. Наши личные эротические склонности и предпочтения изменяются и формируются всю жизнь, но часто уходят корнями в детские впечатления и переживания, как позитивные, так и не очень. Иногда, чтобы распутать этот клубок, требуется психолог-детектив. И в целом мало что в наших эротических фантазиях происходит просто так, без причины.

«Я» как часть «мы»

У людей физическая и эмоциональная зависимость от родителей сильнее и по продолжительности, и по интенсивности, чем у любых других живых существ. Мы так привязываемся к родителям – и нам так нужно чувствовать себя в безопасности, – что мы готовы на все, лишь бы не расставаться с ними. Мы подавляем свои желания и загоняем вглубь агрессию. Мы принимаем на себя вину за то, что над нами издеваются; подчиняемся контролю; учимся полагаться только на себя; легко отрекаемся от своих потребностей. В общем, мы осваиваем и применяем множество тактических приемов – лишь бы сохранить самую первую связь.

Все становится несколько сложнее, когда мы понимаем, что если рассуждать с точки зрения развития, то свобода – одна из самых важных потребностей. Едва научившись ползать, мы пускаемся в самостоятельный путь и постепенно понимаем, как находить баланс между двумя фундаментальными стремлениями: установить связь и достичь самостоятельности. Нам нужно, чтобы родители о нас заботились, но не менее важно, чтобы они давали нам достаточно личного пространства. Мы хотим, чтобы они нас и поддерживали, и отпускали на свободу.

Всю жизнь каждый из нас проводит в центре схватки между зависимостью и независимостью. Насколько искусно мы во взрослом возрасте сможем объединить эти потребности, зависит от того, как наши родители реагировали на конфликт двух полюсов в годы нашего детства. Но поведение родителей и их действия – лишь часть истории. Не меньшее значение имеет и то, как мы интерпретируем их действия. Каждый ребенок по-своему играет с жизнью в лотерею. То, что одному хорошо, другому может быть слишком тяжело. Кому-то из нас нужно больше родительского внимания, а другие и будучи взрослыми вздрагивают от воспоминаний о вечном контроле и бесцеремонных вмешательствах. В каждой семье складывается свой тип реакции на проявления зависимости и автономии: что и когда поощряется и пресекается. В рамках обмена компромиссами с родителями мы выясняем, какой объем свободы нам наиболее комфортен и насколько серьезно нам придется поступиться своими желаниями. В итоге рождается система верований, страхов, ожиданий – осознанных или нет – о том, как устроены человеческие отношения. Мы все это формулируем, заворачиваем в красивую обертку и протягиваем тем, кого любим. Вполне честный обмен.

Неудивительно, что такая эмоциональная история проявляется и в физиологической стороне секса. Тело – самый чистый, самый первый инструмент, с помощью которого мы коммуницируем с другими. Как писал философ Ролан Барт, «то, что скрывает язык, говорит мое тело. Тело – упрямый ребенок; язык – цивилизованный взрослый». Но тело – наш родной язык, посредник в общении с миром, используемый нами задолго до того, как мы произносим первые слова. С момента рождения взрослые дарят нам любовь, чувственную и, рискну сказать, эротическую.

Телесные ощущения доминируют в период нашего первого знакомства с внешним миром и первого взаимодействия с теми, кто о нас заботится. Тело – это банк памяти, где хранятся воспоминания о чувственных удовольствиях, получаемых нами через кожу. Часто я слышу, как женщины и мужчины в моем кабинете говорят, обращаясь друг к другу: «А ты можешь просто обнять меня?» Успокаивающая сила объятий одинаково благотворна для нас хоть в пять, хоть в сорок лет. Тело – это еще и хранилище всех страданий и разочарований, постигших нас, и боль, от которой мы страдали. Тело помнит то, что разум предпочел забыть: и светлое, и темное. Возможно, именно поэтому самые глубокие страхи и самые острые желания проявляются в сексе: и беспределность наших потребностей, и страх измены, и ужас перед всепоглощающей страстью, и мечта о всемогуществе.

Эротическая близость – это акт щедрости и эгоизма: мы одновременно и даем,

и берем. Нужно входить в тело или эротическое пространство партнера, не боясь, что нас поглотит и мы потеряем себя. В то же время мы должны уметь войти внутрь самих себя, уступить самопоглощению, оставаясь при этом в присутствии партнера и веря, что тот не покинет нас, пока мы уходим в себя, и не будет чувствовать себя отверженным из-за нашего недолгого отсутствия. Нам нужно установить связь и не бояться в ней исчезнуть, мы должны испытать оторванность от партнера, не опасаясь быть покинутыми.

Эгоизм интимных удовольствий

Меня всегда интересовали люди, которые умеют находить баланс между собой и другими на эмоциональном уровне, но никак не могут найти его в области физиологического. Этим людям страшно слиться с партнером во время секса, они боятся потерять себя, и страх так силен, что они защищаются либо блокируя свою сексуальность, либо пытаются найти удовлетворение на стороне. Психоаналитик Джессика Бенджамин пишет: «Борьба ребенка за независимость происходит внутри тела и в контексте телесных удовольствий». У взрослого все точно так же.

Когда Джеймс впервые вошел в мой кабинет, он сел и сказал: «У нас со Стеллой отличный брак, но с сексом всегда была проблема». Джеймсу кажется, что отношения со Стеллой подавляют его сексуальность, и он сильно нервничает из-за этой эротической несовместимости. Как бы он ни был возбужден, как только приближается Стелла, он начинает думать только о том, справится ли он с задачей: «Сохраню ли я эрекцию?», «Не слишком ли быстро я кончу?», «А Стелла получит оргазм?» Секс превращается в гонку: успеет ли он добежать, пока длится эрекция? Ни о каком удовольствии и речи нет, пока Джеймс думает только об одном. Он не может флиртовать, не может пробовать ничего нового, так как все, что выбивает его из привычной колеи, повышает риск. А страхи запускают цепную реакцию, и неуверенность Джеймса парализует Стеллу. Она чувствует, что он где-то в своих мыслях, не здесь, жалуется на его невнимательность; это продолжается уже несколько лет.

– Расскажите мне о вашей матери, – прошу я Джеймса.

– О матери? Вы прямо к делу, да? Несколько лет назад я уже ходил к психотерапевту, и она тоже сразу завела разговор о матери. Это ничего не изменило. Моя жена ни в чем не похожа на мою мать.

– Начиная погружаться в проблему, я стараюсь добраться до первоисточника. Я точно не буду говорить вам, что вы женаты на вашей матери. Но все мы впервые узнаем о том, что такое любовь и вообще отношения, в собственной семье. Никто больше – ни друзья, ни увлечения, ни учителя, ни любовники – не имеют такого эмоционального резонанса. Так что расскажите мне о матери.

Из разговора я узнаю, что Джеймс очень тонко чувствовал настроение матери и подстраивался под него, а ей часто бывало одиноко и грустно. Она ненавидела шум, не любила беспорядка и волновалась, когда Джеймс и его сестра начинали играть слишком бурно. Она была хорошей матерью, но вечно очень взвинченной. «Я всегда с большим трудом соответствовал ее желаниям. Ей нужно было, чтобы семьдесят два предмета были расставлены точно по местам, тогда она успокаивалась». Для матери Джеймс был поддержкой, компанией, собеседником. (Отца она называла «кошелек».) «Когда я стал старше и мне захотелось тусоваться с друзьями, она во мне разочаровалась. Она говорила мне „желаю хорошо провести время“, но говорила это так, что провести время хорошо было очень сложно». Джеймс рос, разрываясь между стремлением не огорчить мать и потребностью жить собственной жизнью. «Я получил стипендию в Стэнфорде, и переезд через полстраны оказался лучшим выходом. Этого она меня лишить не могла. Я уехал, но увез с собой тяжелый груз вины».

Когда Джеймс впервые встретился со Стеллой, она показалась ему видением. «Все в ней было таким элегантным, таким живым, ярким. Вот женщина, которая не боится выделиться. Она как будто вся светилась». Стелла – полная противоположность матери Джеймса, и впервые в жизни он полюбил женщину, не нагружающую его ответственностью и чувством вины. Более того, Стелла отвергала его попытки слишком заботиться о ней, объясняя, что ее это душит. Теперь ему смешно вспоминать, как он переживал всякий раз, когда планировал что-то, в чем не могла участвовать она, – он вечно боялся ее разочаровать. И постоянно спрашивал: «Ты не возражаешь?» – доводя ее до бешенства. В итоге

Стелла не выдержала: «Слушай, я тебе не мать. Тебе не нужно спрашивать у меня разрешения». Стелла показала Джеймсу на собственном примере, что можно быть с кем-то в эмоционально близких и безопасных отношениях, но не чувствовать себя так, как будто приносишь жертву. Утверждая свою независимость, Стелла снова и снова говорила, что она не хрупкая барышня и что ее благополучие не зависит лишь от одного Джеймса. Любовь имеет цену, но не должна требовать отказа от самого себя.

Во многих отношениях браку Джеймса и Стеллы можно позавидовать. Им хорошо вместе. Он все еще умеет ее рассмешить, а она – самый жестокий критик его работ (Джеймс – графический дизайнер), да и всего остального, что он делает. Джеймс полностью ей доверяет. Стелла – реалист и говорит так: «Даже когда я его ненавижу, мне с ним не скучно. Как только станет скучно, я уйду». Они вместе тридцать один год, у них четверо детей, они отремонтировали два дома, потеряли родителей, пережили рак груди Стеллы и даже увидели первого внука. Это позитивная сторона их союза.

Но в центре такой пасторальной картины лежит минное поле, коим является секс: тут разгораются их самые яростные споры. Она хочет, он нет. Она хочет это обсуждать, он нет. Она злится. Он защищается. После стычки и трудного разговора они медленно приходят в себя. Это длится бесконечно долго, а в последнее время все стало еще хуже.

Многие годы Стелла жаловалась, что лишь она волнуется о сексуальной стороне их жизни: «Только я думаю об этом, только я этого хочу, только благодаря мне хоть что-то происходит. Если я предоставлю все Джеймсу, эротика в нашей жизни вообще закончится». Джеймс признает, что сам предлагает секс, только когда более-менее уверен, что она не согласится. Так он сохраняет впечатление некоторого участия. Стелле очень не нравится быть той, кто «все делает», но она боится пустить все на самотек, так как не хочет остаться в пустоте. Лучше лишь предполагать, что Джеймсу все это, возможно, больше не интересно, чем воочию убедиться в этом.

С тех пор как у Стеллы наступила менопауза, ее сексуальное желание резко ослабло. И подтвердились ее худшие опасения: раньше недостаточно инициативное отношение Джеймса к сексу компенсировалось ее активным поведением, а теперь все стало очевидно. Стелла в панике, так как понимает, что сексу в ее жизни скоро придет конец. «Мы же теперь как соседи по комнате в студенческом общежитии. Теперь мне особенно нужно, чтобы он немного постарался, а он не хочет». Я отвечаю Стелле, что, наверное, со стороны и правда кажется, что он не хочет, но, скорее всего, он просто не знает, как и что именно сделать. С наступлением менопаузы нарушился привычный шаблон поведения, сложившийся в семье много лет назад, еще в начале отношений. Но это открывает перед парой новые возможности.

Джеймс склонен фокусироваться на результате, компенсируя им недостаточно сильное желание. Он предвидит возможное фиаско, нервничает, и в итоге его мрачные опасения сбываются. Он чувствует себя униженным и немужественным и начинает все больше бояться настоящей импотенции, в силу чего готов бросить это дело, даже не пытаясь довести его до конца. Джеймс так старается все сделать хорошо и правильно и сохранить эрекцию для Стеллы, что совершенно выпускает ее саму из виду. Он думает, что из кожи вон лезет, чтобы сделать ей приятное, а ей кажется, что он о ней и не думает. Это становится предметом бесконечного спора между партнерами. В разговоре с Джеймсом я замечаю, что уделять внимание исключительно физиологическим аспектам секса – самый незротический подход. Мне кажется, что Джеймс смотрит на ситуацию слишком узко, а перспектива сексуальных отношений с женой, необходимость демонстрировать желание и выражать вождение его явно угнетает.

Когда я спрашиваю Джеймса, был ли у него вообще когда-нибудь сексуальный опыт без напряжения и тревоги, он отвечает: «Только когда я мастурбирую». Это важно, так как свидетельствует о том, что никаких медицинских проблем нет

и что с технической точки зрения Джеймс в хорошей форме. Во время мастурбации, когда никто от него ничего не требует, Джеймс прекрасно справляется. Он фантазирует о женщинах сладострастных, пытающихся его заманить и соблазнить, и уж точно не уязвимых. Тут ему не нужно бояться ранить их своим эгоизмом, и чувство вины не препятствует наслаждению. Такой свободы Джеймс никогда не испытывал в отношениях с женой, и осознание этого помогает нам понять причину, блокирующую эротическое поведение.

Джеймс не умеет получать сексуальное удовольствие в присутствии любимой женщины. Не имея возможности удовлетворить и себя, и Стеллу одновременно, он в итоге не приносит удовольствия никому. Хотя с эмоциональной и интеллектуальной точки зрения он вполне способен провести границу между собой и женой: он терпеть не может музыку, которая нравится ей, отказывается носить итальянские костюмы, а однажды даже проголосовал за республиканцев, просто в отместку жене, – но в контексте сексуальных отношений его осознанность исчезает. Он боится, что, если увлечется собственными желаниями и хоть на мгновение забудет Стеллу, она страшно обидится.

Джеймс и не подозревает, что в его типичном эротическом поведении проявляется история отношений с его несчастной матерью. Во время секса со Стеллой он оказывается в ситуации, которую переживал в детстве, когда нужно было принять невозможное решение и выбрать между собственными желаниями и сохранением эмоциональной близости с матерью. Ребенком он постоянно чувствовал вину за то, что слишком эгоистичен, и теперь это подавляет его сексуальность. Возможно, именно поэтому желание Стеллы Джеймс воспринимает как требование, а не как приглашение, как обязанность, а не искушение. Эротизм уступил место чувству долга и придавлен сверху беспокойством и виной – а это все несомненные антиафродизиаки.

Разжигаем желание

Джеймс и Стелла в тупике. Сексуальные проблемы они привычно объясняют отсутствием между ними необходимой химии; оба думают, что это навсегда и ничего уже не поделаешь. Долгие годы Джеймс беспомощно размышляет об одном и том же: «У нашей проблемы должен быть первоисточник. Это чья-то вина, и если не моя, то чья же? Видимо, это вина Стеллы. Она во всем виновата». Анализируя проблему отсутствия у Джеймса сексуального желания, я, однако, нахожу ее причину в детских впечатлениях. Постепенно Джеймс начинает лучше понимать себя и даже сочувствовать себе. Я прошу его взять на себя ответственность за то, что происходит в настоящем. Сообща мы постепенно отделяем самобичевание от чувства ответственности и намечаем план действий. Найденная нами причинно-следственная связь отчасти повышает самооценку Стеллы.

Я помогаю Джеймсу сформировать ощущение отдельности от Стеллы, но так, чтобы это не проявлялось как безразличие. Я прошу его вместо того, чтобы фиксировать внимание исключительно на Стелле, сделать нечто немислимое: думать только о себе. Я предлагаю вот что: «Во-первых, выйдите из спальни, где слишком много негативных ассоциаций. Никакой постели – там вас ждут те же неудачи, там вы теряете из поля зрения собственные ощущения. Найдите другие подходящие места в доме. Далее: мастурбируйте в присутствии Стеллы, чтобы вы смогли получить удовольствие, когда она рядом. Внимательно наблюдайте, что будет происходить с чувством вины и напряжением, и не пытайтесь подавить эти эмоции».

Я советую мастурбировать по нескольким причинам. Во-первых, это тот момент, когда Джеймс свободно проявляет свою сексуальность. Во-вторых, он может полностью сфокусироваться на себе и не чувствовать давящей обязанности доставить удовольствие жене. В-третьих, я надеюсь так убедить Джеймса, что его стремление доставить удовольствие себе вовсе не обязательно огорчит или ранит его жену. Она будет видеть его, чем позволит ему раскрыть эротическую индивидуальность без чувства вины. И последнее: мастурбация в присутствии Стеллы поможет Джеймсу успокоиться насчет его способности удовлетворить ее. Сам по себе акт мастурбации – настоящее представление, и оно устраивается для единственного зрителя, для Стеллы. Впервые Джеймс поймет, что Стелле важно, чтобы ему было хорошо. Позволить ей наблюдать его на территории его личного эротизма – дорогой подарок.

Каждый из перечисленных аспектов способствует формированию новой реальности для Джеймса, отличной от той, что ассоциируется с матерью. В конце концов, мы не мастурбируем при родителях, но вполне способны на такое в присутствии партнера.

Разумеется, предлагая это Джеймсу, я не забыла и о том, как непросто приходится Стелле. Когда Джеймс касается ее, ожидая, что она позволит продолжить, ей это неприятно. Выясняется, что осторожное поведение Джеймса полностью убивает ее желание. Из-за такой его почтительности ей не по себе; его полная концентрация на результате бесит ее. В одном из разговоров Джеймс сказал, что у Стеллы непростой характер. «Возможно, это так, – ответила я, – но, если бы вы занимались с ней любовью чаще, у вашей жены был бы совершенно иной характер. Дело в том, что разочарование и неудовлетворенность, которые испытывает человек, когда к его телу никто не прикасается, никто его не гладит, не обнимает, не ласкает, могут доводить до белого каления. Получается, что неудовлетворенное возбуждение трансформируется в ярость».

Я говорю Стелле слова, которые не раз уже произносила тем, кто хоть и любим партнером, но не желанен: «Вы знаете, что он вас любит. Вы в этом никогда не сомневались, и именно поэтому вы все еще вместе. Вам невыносимо думать, что он никогда вас не хотел. Вам кажется, что сексуальные и эротические отношения в вашей паре полностью зависят от вас, и так оно и есть. Вы потеряли

богатство сексуальных ощущений, отказавшись от него ради эмоциональной безопасности. И это, конечно, жестокая сделка». Слезы побежали по лицу Стеллы: так тает ледник, не спеша. И становится ясно, как тяжело ей было все эти годы испытывать желание и чувствовать себя отверженной. Невозможно не принимать такое близко к сердцу, не трактовать как полное отсутствие сексуального интереса у партнера и не утратить веру в себя.

Я объясняю Джеймсу: «Любовь и желание – не одно и то же. Уютный – не то же самое, что сексуальный. Ваша жена понимает, что вы ее любите. Но ей нужно также чувствовать, что вы ее хотите. Увидеть ваше желание, разглядеть все его проявления и убедиться, что оно гармонирует с ее собственными ощущениями. Вы никак не можете расслабиться и позволить себе удовлетворить собственные гедонистические желания, и это ее страшно злит. Ваша пассивность раздражает, ваша предупредительность – полная противоположность ее фантазиям о ничем не ограниченном экстазе. Как только вы открыто проявите свое вожделение, для нее это станет разрешением проявить собственный пыл. Сложно отдаться чувствам с тем, кто не позволяет этого себе самому».

Эксперимент с мастурбацией оказался успешным лишь отчасти: все прошло так себе, и никакой трансформации ни с кем не случилось. Джеймс не смог избавиться от смущения: он привык считать мастурбацию исключительно личным делом, и ему не особенно хотелось делить его с кем-то другим. Но через несколько дней в жизни пары произошло поворотное событие. Джеймс и Стелла поссорились. Она была расстроена, ей казалось, что ничто уже никогда не изменится. Вначале он хотел обнять ее и успокоить, но побоялся, что это не то, чего она хочет. Казалось, Стелла страшно разозлилась. И тут Джеймс умудрился забыть о своем стеснении и все-таки обнял ее. Вначале она не отвечала, но он не сдавался. Раньше в таких ситуациях Джеймс отступал и старался угадать желание Стеллы. А теперь он позволил себе сфокусироваться на собственных чувствах, и это его возбудило. Он гладил ее по спине, и она начала успокаиваться: Стелла понимала, что Джеймс рядом и принимает ее, что он способен справиться с ее вспышкой. И тут произошло то, что оба они, не сговариваясь, назвали «фантастическим любовным актом». Вместо экстаза они испытали тихое слияние: два тела встретились после долгой разлуки и поняли друг друга.

Шаблон поведения создается обоими партнерами, но изменить его может и кто-то один. На нашей следующей встрече Джеймс описывал себя как «уверенного и напористого», и сам удивился, как ощущение того, что теперь он управляет ситуацией, зарядило его энергией. Он взял контроль на себя – и наконец-то перестал себя контролировать. Та темница, которую они со Стеллой сами возвели, приоткрылась. Джеймс вырвался из поведенческого паттерна, и это воодушевило его и показало, какие эротические возможности открываются перед обоими. Впервые за долгие годы Джеймс вдруг начал фантазировать о собственной жене: что они могли бы делать вместе, где это происходило бы. Он вернул часть себя, потерянную из-за постоянного напряжения.

Стоит отметить, что в этот раз (как и в последующие) Джеймс и не переживал, что достигнет оргазма слишком быстро, – он вообще не сомневался в собственных силах. Когда секс кажется обязанностью, хочется побыстрее все завершить, чтобы минимизировать дискомфорт. Когда любовники вступают в сексуальные отношения совершенно свободно, когда для каждого самоутверждение означает уступить партнеру, вовсе не хочется поскорее закончить. И дело даже не в ожидании яркого финала, а в наслаждении доверием и близостью.

Преждевременная эякуляция – неверный термин. Дело не в скорости, а в недостатке желания. Поэтому правильнее говорить «непреднамеренная эякуляция». Как только Джеймс стал хозяином своего желания, он и эякуляцию начал полностью контролировать.

Джеймс как-то рассказал мне, что с самого начала работы со мной у них со Стеллой сложился еще один паттерн: они занимались любовью только после ссоры.

- Мне это не особо нравится, – признался он. – Мне бы хотелось, чтобы мы могли заниматься сексом и без такой прелюдии.

- У гнева и возбуждения сложные взаимоотношения, – объяснила я. – Психологически у них много общего. Да и физиологически тоже. В вашем случае гнев добавляет вам решимости. Вы перестаете быть слишком уступчивым, а потому чувствуете большую власть над ситуацией. Гнев также проявляет разницу между вами и Стеллой и уничтожает любое ощущение зависимости – вот почему он так стимулирует желание: между вами формируется необходимая дистанция. Но хотя гнев – и правда мощный стимулятор, постарайтесь не делать из этого привычки.

За годы работы я встречала немало людей, у которых, как у Джеймса и Стеллы, сексуальные отношения приближаются к аскетическим, хотя за пределами спальни все совсем иначе. С каждой такой парой мы исследуем глубинные причины эротической стагнации. Мы ищем первоначальные причины эмоциональных зажимов и выявляем не дающие от них избавиться аспекты отношений. Людям вполне комфортно начинать работу с подобных исследований; они с радостью учатся менять будущее с помощью прошлого.

Как важно быть эгоистичным

Принято считать, что чем ближе мы к кому-то, тем проще нам отказаться от сдерживающих нас ограничений. Но это только полдела. Эмоциональная близость не способствует появлению желания – а для достижения сексуального удовольствия необходима некоторая дистанция между партнерами. Чтобы ощутить эротическое возбуждение, нам необходимо на время выйти из эмоциональной связи, заглянуть в себя, сфокусироваться на собственных ощущениях. Мы должны вести себя максимально эгоистично – только так можно установить эротическую связь.

Нам сложно сделать шаг в сторону от того, кого мы любим, не теряя при этом уверенности в его надежности, и причиной тому наш детский опыт, связанный с безопасностью и надежностью отношений. Чем выше наша уверенность, тем дальше можно уйти. Когда младенец играет в «ку-ку», он не готов оказаться дальше, чем на расстоянии вытянутой руки от родителей. Но игра все же происходит, ведь ребенок понимает: играющий с ним взрослый не исчезает, хоть его и не видно. Дети постарше играют в прятки, и каждый уверен, что рано или поздно кто-то придет его искать. Когда мы взрослеем, логика сохраняется: чем сильнее эмоциональная связь, тем решительнее и дальше мы уходим, так как уверены, что наш возлюбленный будет ждать нашего возвращения, не станет осуждать нас за эти эгоистические порывы, а если повезет, то и порадует нас нашим победам.

Майкл Бадер связывает эгоизм с сексуальной беззастенчивостью, определяя его как «такое желание, которое позволяет человеку уступить силе собственных желаний и удовольствий, не чувствуя ни вины, ни беспокойства, ни стыда». Данное объяснение подчеркивает, какое значение имеет дистанция между любовниками и как важно не терять себя в присутствии другого. Иначе мы становимся похожими на Джеймса, который никак не перестанет думать о Стелле, постоянно пытается угадывать ее желания и потому не осознает собственных.

Ничем не подавляемое, желание может казаться бесстыдным, животным, даже не имеющим отношения к любви. У Эроса бывает хищная хватка. Иногда мы чувствуем вину за то, что получаем; или стыдимся нашего распутства, страсти, непристойного поведения – такие эмоции только усиливаются в контексте фундаментальной уязвимости сексуальных связей. В наш интимный эротический мир мы привносим все накопленное за долгие годы предвзятое отношение к эгоизму в контексте любви, конкретные черты которого зашиты в шаблонах эротического поведения. Эти паттерны формируются и в семье, и под влиянием определенной культуры. Мы социализируемся и учимся себя контролировать, сдерживать свои порывы, подавлять сидящее внутри животное. Поэтому, будучи добропорядочными гражданами и супругами, мы меняем себя, скрываем свои алчные аппетиты, чтобы объективировать предмет нашей любви.

Для многих людей беспощадность и эротическая импульсивность недопустимы в любовных отношениях. Но сексуальное возбуждение требует максимального проявления эгоизма и игнорирования партнера, что противоречит идее эмоциональной близости. Некоторые могут демонстрировать вожделение и невоздержанность только с теми, кого они недостаточно знают или о ком особенно не беспокоятся. Секс для отдыха, порнография, секс через интернет – все это предполагает серьезную дистанцию между партнерами или даже анонимность, что позволяет избежать неудобств, связанных с излишней эмоциональной близостью, и помогает добиться яркого сексуального возбуждения. Полный эмоциональный разрыв такого рода люди редко переживают в браке, где нет большой необходимости дистанцироваться от партнера. А если настоящая эмоциональная близость с человеком невозможна, то нет и опасения привязаться, попасть в ловушку и потерять себя.

На мой взгляд, интересным решением проблемы ослабления желания может стать как раз культивирование беззастенчивости в отношениях. И этим

я не пропагандирую увеличение дистанции или наплевательское отношение к партнеру. В основе моего совета – как раз любовь и безопасность. Редко когда доверие между партнерами настолько сильно, что оба чувствуют себя полностью свободными, не испытывая при этом ни вины, ни раздражения и зная, что отношения достаточно масштабны и устойчивы, чтобы вместить все аспекты личности каждого. В рамках эротической привязанности мы достигаем связи особого рода: она преодолевает упорядоченность эмоциональной близости и допускает любые наши импульсы и самые примитивные аппетиты. Когда тела трутся друг о друга, тепла выделяется заметно больше, чем от более сдержанных проявлений любви. Как ни парадоксально, но беззастенчивость – хороший способ достичь большей близости. Эротическая близость переносит нас туда, где нет границ, где мы наслаждаемся свободой. Мы на время забываем самих себя, а с этим и весь опыт детства, привычки, сформированные предыдущими отношениями, ограничения, налагаемые культурой.

Любить друг друга, не теряя себя, – самая большая сложность эмоциональной близости. Наша способность удовлетворить потребности, связанные и с установлением эмоциональной близости, и с сохранением автономности, закладывается еще в детстве, а развиваем мы ее почти всю жизнь. Это влияет не только на то, как мы любим, но и на то, как мы занимаемся любовью. Эротическая близость несет в себе двойное обещание: найти и потерять себя. Это опыт слияния и в то же время полного самопоглощения, взаимности и эгоизма. Нужно быть внутри партнера и внутри себя самого, и данная двойная задача решается где-то на границе рационального и мистического. Мы сливаемся с партнером в единое целое, и такое ощущение рождается из способности осознать свою собственную нерушимую отдельность. Чтобы быть единым, вы вначале должны стать самостоятельными единицами.

Когда третий угрожает двоим

Если и есть среди нас люди, думающие, что с появлением детей к ним придет умиротворение, уверенность в себе, устойчивое ощущение счастья, то они серьезно ошибаются. С рождением детей происходит нечто совершенно иное: все становится сложнее, еще больше запутывается, у семьи появляются новые сценарии, дети расцвечивают картину мира – и омрачают ее, вызывают небывалые приступы страха, несут святость, объясняют жестокость человеческого разума, меняют или даже отменяют часть прошлого своей семьи и влияют на будущее. С появлением детей скука уходит из дома. Риски теперь гораздо выше. Напряжение зашкаливает.

От секса бывают дети. И как странно, что появление ребенка – воплощения любви родителей друг к другу – часто оказывается угрозой для романтики, благодаря которой этот ребенок и появился на свет. История семьи начинается с секса, но с рождением ребенка о нем забывают. И даже если малыш появляется в семье иначе, это событие все равно оказывает громадное влияние на сексуальную жизнь партнеров. Многие знакомые мне пары вспоминают, что упадок их сексуальной активности совпал с рождением первого ребенка. Почему же с появлением детей происходят такие радикальные изменения?

Пара превращается в трио – и это одна из самых значительных трансформаций в большинстве семей. Партнерам необходимо время – скорее годы, чем недели, – чтобы заново найти свое место в мире. Рождение ребенка – психологическая революция, меняющая наше восприятие всего окружающего, начиная с взгляда на самих себя и заканчивая отношениями с партнером, друзьями, родителями. Изменения происходят и с телом. Меняется финансовая ситуация и отношение к работе. У нас новые приоритеты, новые роли, возникает иной баланс свободы и ответственности. У нас начинаются любовные отношения с ребенком, и, как это было некогда с партнером, влюбленность полностью поглощает нас, а все прочее отодвигается на задний план. Чтобы построить настоящую семью, приходится перераспределять ресурсы, и в первое время пара отчасти перестает быть парой: времени нет, поговорить некогда, выспаться невозможно, денег не хватает, свободы и личного пространства почти не осталось, близость забыта. И хотя молодые родители рассказывают, как они счастливы, что семья растет и как это помогает им реализоваться, они признают, что изменения накладывают отпечаток на их отношения как пары.

Рано или поздно большинство из нас обретает себя в новом контексте растущей семьи. Мы осваиваем навыки, необходимые, чтобы заботиться о детях и других родственниках. Мы обеспечиваем малышам необходимую поддержку. Мы приходим к устраивающему всех соглашению о разделении труда и дома, и на работе. Мы составляем расписание ребенка, знакомимся и общаемся с другими родителями; выкраиваем немного времени и для самих себя. Если повезет, удастся выспаться. Потом даже начинаем ходить в спортзал, успеваем дочитать журнал раньше, чем выходит новый номер, и находим наконец-то место и время, чтобы снова побыть наедине с партнером.

Случается, что именно в этот период романтика опять возвращается в нашу жизнь. Мы вспоминаем, что секс – приятное занятие, благодаря ему мы становимся ближе к партнеру. Как говорит моя подруга Клара, «несложно забыть, что до того, как стать родителями, мы были любовниками. Но секс напоминает нам об этом. Я выбрала Мейера потому, что полюбила его. Я бы и сегодня выбрала именно его. И для меня это и есть романтика».

Некоторые пары и вправду испытывают взаимное притяжение с новой силой. Другие же постепенно отдаляются друг от друга. Вернуть эротическую близость не всегда легко. Часто говорят, что современные родители, независимо от социальной принадлежности, перегружены работой и заботами. Вследствие этого секс просто уходит из нашей жизни: мы все откладываем и откладываем, ведь постоянно находятся более срочные дела. Семейная жизнь бывает похожа

на бесконечный процесс определения приоритетов: что требует моего внимания прямо сейчас, а что можно отодвинуть? Мы непрерывно заняты определением приоритетов и решением конфликтующих задач: «важнейшее», «важное», «хорошо бы», «придется», «можно забыть», «несущественно», «неважно», «баловство», «когда-нибудь», «не в этой жизни». И секс часто оказывается в самом конце нашего списка, все время уступая место приоритетным делам.

Но почему наша эротическая связь с партнером слабеет и не получает преимущества? Действительно ли нам важнее, чтобы была вымыта посуда, или есть какие-то более серьезные причины, по которым мы отказываемся от секса? Возможно, нечто в современной культуре обуславливает эту эротическую немоту матерей и отцов. Или в контексте семейной жизни просто нет места эротическому.

Родительство - наш новый проект

С появлением в семье детей безопасность и стабильность приобретают совершенно иное звучание. Возьмите любую книгу о младенцах, и вы увидите, что авторы вновь и вновь подчеркивают, как важны стабильность, рутина, предсказуемость и регулярность. Чтобы дети чувствовали себя достаточно уверенно во взрослой жизни и были готовы к самостоятельному исследованию мира, им нужна крепкая база. Становясь родителями, мы должны быть надежными и ответственными. Мы теперь твердо стоим на ногах, чтобы дети могли учиться летать.

Еще до появления ребенка мы заключаем новый договор страхования жизни, покупаем машину с подушками безопасности, переезжаем в самый лучший (то есть наиболее безопасный) район, который только можем себе позволить. Мы почти отказываемся от алкоголя, бросаем курить, и холодильник у нас теперь набит не только пивом и закусками.

Мы делаем все это не только для детей, но и для самих себя. Перед лицом неизвестности, связанной с появлением ребенка, мы пытаемся обеспечить себе и своей семье максимально высокий уровень безопасности. Мы стремимся контролировать все непредсказуемое, создавая устойчивую структуру. Мы определяем приоритеты и становимся серьезными. В этом процессе теряется все незрелое, безответственное, неосмотрительное, избыточное, непродуктивное, что когда-то в нас было, ведь теперь все это конфликтует с нашей главной задачей – созданием семьи. «Я продал мотоцикл, когда родился Джимми. Я теперь не имею права разбиться на дороге». «Я скульптор, но пошел делать слайды для презентаций в один серьезный инвестиционный банк, потому что там отличная зарплата и разные льготы и много других плюсов, а через пять лет у меня окажутся акции компании и решится проблема пенсии, и мы начнем откладывать деньги на колледж для Бекки» (все это произнесено на одном дыхании). «Больше никаких вечеринок до пяти утра, ведь полшестого уже вставать – в крайнем случае в четверть седьмого, если младенец расщедрится». «Пока не было детей, мы вели себя совершенно спонтанно. Могли решить отправиться в поход и просто бросали в машину палатку и уезжали. Я звонил Дон на работу в начале шестого и предлагал пойти в девять на концерт одной интересной группы, и она никогда не отказывалась. А теперь мы покупаем абонемент в консерваторию и никогда туда не попадаем».

Для семейной жизни важны комфорт и стабильность. А эротическое требует непредсказуемости, спонтанности и риска. Эрос не терпит ограничений. И когда мы пытаемся загнать эротическое в границы правил, создать привычку и регулярность, мы подвергаем его смертельному риску. В результате на место эротического приходит скука, а иногда и категорическое отторжение. Секс не терпит излишнего контроля, ему присущи неопределенность и уязвимость. Но с появлением детей наша толерантность к неопределенности и нестабильным эмоциям резко падает. Возможно, именно поэтому подобные чувства оказываются вытолкнутыми на край семейной жизни. То, без чего невозможен эротизм, неприемлемо в контексте семьи.

Многие настолько погружаются в новую родительскую роль, что уже неспособны освободиться, даже если для этого есть возможность. «Я поняла, что у нас серьезная проблема, когда осознала, что не могу даже думать о сексе, пока все игрушки не убраны, – признается моя пациентка Стефани. – А еще есть немытая посуда, нестираное белье, счета, собака. И список бесконечен. Получается, что рутинные дела всегда побеждают, и мы с Уорреном не испытываем прежней близости. Если спросить меня: „Что ты выберешь: пол вымыть или заняться сексом с мужем?“ – я, конечно, отвечу „секс“. Но что я делаю в реальности? Отталкиваю Уоррена и берусь за швабру».

Свалить вину на швабру несложно. Как и многие матери (да, именно матери), Стефани ненавидит уборку, хотя ей кажется важным, чтобы в доме был порядок: для нее это символ личного успеха в роли матери. В некотором смысле внешний порядок приносит ей внутренний покой. Каким бы длинным ни казался список дел,

есть что-то приятное в том, чтобы все их переделать. Это дает ощущение контроля и эффективности. Запаса чипсов и крекеров хватит недели на три. В шкафах порядок. Ботинки и туфли на месте. Такие дела дают быстрый и ощутимый результат, и это в целом проще, чем сложные и не всегда успешные занятия с детьми.

Дети – это благословение, счастье, чудо. Но они бывают и катастрофой. Мы их обожаем, но, когда они вторгаются в нашу жизнь, мы начинаем чувствовать, что ничем толком не управляем и оказываемся страшно уязвимы. Мы боимся, что с ними случится что-то страшное или что мы их потеряем. Дети постоянно держат нас в напряжении. Мы так их любим, что хотим любой ценой защитить. Кто-то из нас учится подавлять негативные мысли, кто-то только так и рассуждает, но каждый из нас желает сделать все как можно лучше. Дети в порядке? Как это проверить? Везде ли я поступила как надо, или пора копить не только на колледж, но и на психотерапевта? Перед лицом таких страшных вопросов Стефани хватается за швабру, даже когда этого не требуется, потому что при выполнении простых домашних дел у нее возникает ощущение контроля, хотя вокруг по-прежнему обычный хаос семейной жизни.

Раньше Стефани не была такой. «До рождения ребенка я ни разу в жизни не мыла полку для яиц в холодильнике. У меня вечно был беспорядок: повсюду книги, бумаги, – но мне никогда не казалось, что я чего-то не контролирую. Я чувствовала себя уютно. А сейчас мне просто необходимо все расставлять по местам. Теперь у меня война: я или беспорядок. Так я сражаюсь с хаосом в целом, который обязательно захватит весь дом, как только я отвернусь к экрану телевизора или, упаси бог, уединюсь с мужем».

До рождения Джейка Стефани занимала должность офис-менеджера в международной грузовой компании. Она была уверена, что после декрета вернется на работу, но с появлением Джейка все изменилось. Она не могла даже подумать о том, чтобы его оставить. Тем более посчитав, что основная часть зарплаты все равно уйдет на няню. И вот прошло три года, родилась София. «У меня теперь пятилетка и двухлетка, и я круглосуточно на посту. Если вдруг у меня оказывается свободное время, я хочу потратить его на себя. А когда тут появляется еще и Уоррен, мне начинает казаться, что еще кому-то от меня что-то нужно. Я понимаю, что он видит ситуацию иначе, но мне просто нечего больше ему дать».

– А вам самой сексуальная близость не нужна? – спрашиваю я.

Она пожимает плечами:

– Да вообще-то нет. Я все думаю, что это вернется, но пока не могу сказать, что мне так уж не хватает сексуального желания.

Когда у Стефани начал пропадать интерес к интимной близости, Уоррен занервничал.

– Я все перепробовал, – рассказывает он мне. – Она просит помощи – я ей помогаю. Я мою посуду; я даю ей поспать в выходные. Я увожу детей на улицу, чтобы она занялась собой. Но, знаете, я вообще-то тоже работаю. У меня тоже срочные задачи весь день – я в офисе не на пикнике. Она думает, что все, чего я хочу, – это переспать с ней, но это не так. Я хочу приходить домой и проводить время со своей женой. А получается, что у меня вместо жены – женщина, которая теперь только мать и больше ничего. Все разговоры только о детях: надо спланировать, надо сделать, надо купить. А нельзя хоть иногда это все отложить на время?»

– Вы видели фильм «Перед закатом»? – спрашиваю я. – В какой-то момент главный герой, Джесси, признаётся, что ему кажется, будто он теперь руководит детским садом вместе с кем-то, с кем раньше ходил на свидания.

– Точно!

- Вы вообще как-то развлекаетесь?

- Да, нам бывает весело. Мы много времени проводим всей семьей, и мне это очень нравится. В прошлый выходной мы ездили собирать яблоки. Мы катаемся на велосипедах, гуляем в парке, и все такое. Дети у нас отличные; мы много смеемся. Стефани – просто отличная мать. Она всегда придумывает, чем бы заняться вместе.

- Вместе – в смысле, вдвоем? Или с детьми?

- С детьми, все вместе, – бурчит Уоррен.

Эрос смотрит в другую сторону

Стефани – очень творческий человек: она придумывает разные арт-проекты, устраивает прогулки на природе, походы в музей и на пожарные станции, праздники печенья, создает кукольный театр. Не проходит и дня, чтобы она не придумала какого-нибудь интересного занятия для детей. Ее родительская любовь бьет ключом. Видя, как Стефани ведет себя в семье, я понимаю, что ее энергия и жизнерадостность никуда не исчезли, когда она стала матерью. Ее жизнь полна приключений и новизны, просто все это связано исключительно с детьми, а Уоррен остается в стороне и ждет.

Если смотреть на эротизм не просто как на секс, а как на живую творческую энергию, несложно заметить, что эротическое в Стефани живо и здорово. Но теперь ее эротизм никак не связан с мужем, он обращен на детей. С Джейком она регулярно встречается для разнообразных игр, а вот свидания с Уорреном получаются лишь раза три в год: два дня рождения и годовщина свадьбы. София всегда одета по последней моде, а сама Стефани носит университетские толстовки. Детских фильмов они берут напрокат раз в двадцать больше, чем взрослых. Дети получают бесконечные объятия, а взрослые довольствуются скуными поцелуями.

И тут я должна сказать вот что. Стефани получает огромное физическое удовольствие, проводя время с детьми. Не поймите меня превратно: она прекрасно отличает взрослую сексуальность от заботы о маленьких детях. Как и большинство матерей, Стефани никогда бы и не подумала искать сексуального удовлетворения в детях. Но в некотором смысле подмена все же произошла. То чувственное удовольствие, которое женщина испытывает рядом со своими детьми, бывает схоже с сексуальным. Для женщин в гораздо более серьезной степени, чем для мужчин, сексуальность существует в единстве с тем, что социолог Франческо Альберони называет «принцип преемственности». Женское эротическое начало не сфокусировано в области гениталий, а распределено между телом, разумом и чувствами. Тут и тактильное, и слуховое, и все, что связано с запахами, физическим контактом. Возбуждение нередко не проявляется физически, а желание возникает на пересечении разных эмоций.

В рамках физических отношений между матерью и ребенком реализуется масса многообразных чувственных ощущений. Мы гладим шелковистую кожу детей, целуем их, обнимаем и качаем на руках. Мы играем с их пальчиками, а они касаются нашего лица; мы даже позволяем им кусать нас, когда зубки режутся. Мы готовы часами наблюдать за ними и полностью ими поглощены. Вот наш ребенок смотрит на нас своими большими глазами – и это кружит голову и нам, и ему. Божественное слияние матери и ребенка воедино имеет определенное сходство с физической связью любовников. И когда Стефани описывает начало их отношений с Уорреном: дразнящие взгляды, целые выходные в постели, детский лепет, – сходства нельзя не заметить. Когда она говорит: «Под конец дня мне уже нечего отдать», – я ей верю. Но я понимаю, что вечером ей и самой ничего не нужно.

Эротический потенциал Стефани расходуется на игры с детьми, ласки и веселье, причем в ущерб интимной близости и сексуальным отношениям с мужем. Вот что я имею в виду, говоря, что Эрос смотрит в другую сторону. Энергия Стефани направлена на детей, которые теперь полностью обеспечивают ей эмоциональное удовлетворение.

Культ детей

Чувственное удовольствие, связанное с заботой о малышах, естественно и понятно всему миру. Это мудро и с точки зрения эволюции: связь матери с ребенком обеспечивает младенцу возможность выжить. Но я хотела бы подчеркнуть важное различие: есть любовь родителя к ребенку, а есть достигшая в последнее время невиданных размеров суеда вокруг детей. Детство – и правда важнейший этап, когда закладывается фундамент на всю жизнь. Но в последние десятилетия в обществе сложилась тенденция действовать так, чтобы ребенок был счастлив каждую минуту; наши бабушки и дедушки пришли бы от этого в ужас. Детство священо, и уже не кажется смешным, что взрослый приносит себя целиком в жертву, чтобы обеспечить безупречное развитие своего отпрыска: этакая круглосуточно действующая фабрика по уходу и воспитанию детей в лице одного человека. Да, прошли времена, когда дети считались чем-то вроде экономического актива коллективного использования и женщины стремились рожать как можно больше, чтобы хоть кто-то выжил. В Америке, к примеру, такая ситуация имела место еще сравнительно недавно, а в других странах сохраняется и до сих пор. Но в западном обществе мы больше не используем детский труд; сегодня мы ищем в детях смысл жизни.

Однако индивидуализм с акцентом на автономность и личную ответственность оставил нас между молотом и наковальней в области отношения к семейной жизни. С одной стороны, мы склонны идеализировать наших детей и испытываем по отношению к ним множество сентиментальных чувств; в нашей культуре принято инвестировать в воспитание детей серьезные эмоциональные и материальные ресурсы. С другой стороны, в нашем обществе не хватает общественной поддержки, необходимой для реализации такого масштабного проекта. Базовые услуги для детей – медицина, детские сады, образование – не всегда доступны даже многим семьям среднего класса. В нашей индивидуалистической культуре мы, как правило, «приватизируем» недостатки государственной политики, считая их собственным неуспехом. И получаем изолированные семьи: родители перегружены работой, бабушки, дедушки и прочие родственники далеко, помощи от организаций мало. Когда дедушка с бабушкой живут за тысячи километров, а качественный детский сад стоит очень дорого, родителям остается лишь судорожно сглатывать и изо всех сил обеспечивать семье пространство, средства и время.

От масштаба сложностей, связанных с воспитанием детей, да еще в сочетании с нехваткой необходимых ресурсов, особенно страдают матери, берущие на себя основное бремя подобных забот в гетеросексуальных парах. И ведь на этом проблема не заканчивается: невероятная нагрузка ложится на плечи пар, переживающих острый недостаток романтического в отношениях. Мы теперь хотим быть не только идеальными родителями и дать нашим детям все; мы желаем сохранить счастье, сексуальное возбуждение и эмоциональную зрелость в браке. И правда, в нашей культуре выживание семьи зависит от того, насколько пара счастлива в отношениях. А для создания идеальных отношений необходима забота и внимание, что напрямую конкурирует с полноценной родительской нагрузкой, которую многие из нас испытывают. Утопические мечты о романтике разбиваются о реалии семейной жизни. Стефани чувствует себя страшно перегруженной – и не зря.

Уоррен хочет вернуть жену

Стефани и Уоррен олицетворяют собой типичную ситуацию в современном браке: она занята детьми, замучена, и секс ей совершенно не интересен; он растерян и одинок. Она возмущается, что все, связанное с детьми и домом, достается ей, и говорит, что, если бы он помогал больше, к ней бы скорее вернулся интерес к сексу. Ей хочется, чтобы их физический контакт не обязательно сразу вел к сексу, и жалуется, что требования Уоррена – доказательства его бесчувственности. Стефани колеблется между негодованием и виной.

Уоррен чувствует себя не на своем месте и говорит, что уже годы не получает ничего, кроме отговорок: «Вначале ее тошнило, потом она слишком уставала, затем живот вырос. Когда родился Джейк, появились другие уважительные причины: эпизиотомия, кормление. „Не сейчас, мне надо покормить Джейка“. „Не сейчас, я только что покормила Джейка“. „Не сейчас, я скоро буду кормить Джейка“. Она чувствовала себя слишком толстой и не в форме. Потом все более-менее пришло в норму, но ненадолго: мы пытались зачать Софию. А теперь все вернулось обратно».

Стефани и Уоррен пришли ко мне не сразу, и к тому моменту у них уже сложился определенный шаблон поведения. Он начинает, она отказывается, он чувствует себя отвергнутым и сдаётся, она ощущает себя эмоционально обделенной, и его сексуальные мотивы становятся ей еще более противны. «У нас нет больше нормальных отношений, поэтому я не мотивирована даже попытаться», – жалуется она. Оба обвиняют друг друга в том, что несчастливы в сексе, и каждый считает, что партнер должен все исправить.

Я за них беспокоюсь и откровенно говорю им об этом. Дело не в том, что я думаю, будто пара не может иметь жизнеспособных отношений в отсутствие секса: если сексуального желания нет ни у одного партнера, то из этого не обязательно следует неудовлетворенность отношениями. Имеется масса способов поддерживать долгосрочные отношения, и не все они предполагают секс. Но если одному из партнеров секса остро не хватает, а другой никак не возбуждается, то отношения входят в негативную разрушительную спираль. Для таких хронически неудовлетворенных и недовольных партнеров отсутствие сексуальной близости приводит к эмоциональной пустыне. Рано или поздно история достигает критической точки. Партнеры начинают искать сексуальных отношений на стороне: онлайн, в краткосрочных увлечениях и долгих романах. Или вообще уходят, даже если для этого приходится ждать, пока дети вырастут. Или остаются, но всем видом выражают такую горечь, что кажется, уж лучше бы расстаться. Уоррен и Стефани движутся именно в таком направлении.

Стефани не замечает за бесконечными занудливыми просьбами Уоррена его острой потребности в эмоциональной близости. Для него секс – прелюдия к такой близости, путь к эмоциональной открытости и уязвимости. Стефани же реагирует, как будто Уоррен – еще один ребенок, которому все время что-то нужно. Она не осознает, что все это требуется не только ему, но и ей. Подобно многим женщинам, однажды войдя в режим заботы о детях, она никак не может из него выйти. Стефани так четко сфокусировала всю свою деятельность на том, чтобы видеть и удовлетворять чужие потребности, что уже и не замечает, что и ей предлагается нечто ценное и приятное.

Для Уоррена невыносимо наблюдать, как его действия имеют обратный эффект по сравнению с ожидаемым. Он в отчаянии ждет хотя бы намека на желание со стороны Стефани и хочет, чтобы оно просто вернулось, как раньше. Я объясняю: думать, что у партнера вдруг возникнет необходимое настроение, вот просто так, само собой, – несерьезно. Мы воспринимаем отсутствие желания как отсутствие интереса к нам и забываем, что один из сильнейших эликсиров страсти – предвкушение. Нельзя силой вызвать желание, но реально создать атмосферу, в которой желание способно возникнуть. Можно слушать, дразнить, целовать. Можно соблазнять, делать комплименты, создавать романтическое настроение.

Все это помогает сформировать некую эротическую среду, где вашему партнеру окажется легче почувствовать влечение.

Еще до рождения детей сексуальность Стефани была скорее реактивной, чем проактивной, и она редко испытывала желание спонтанно. Тогда Уоррен мастерски ей подыгрывал: она ценила уют, а он приносил в отношения решительность. Он не просто давал ей почувствовать, что она желанна, но и помогал ей самой ощутить желание. Уоррен вовлекал ее не спеша, медленно пробуждал ее чувства, и Стефани с готовностью откликалась. И эта отзывчивость, активно проявлявшаяся в начале их отношений, скрывала ее недостаточную сексуальную активность (свойственную многим женщинам).

Я говорю Уоррену, что Стефани могла бы стать активнее, если бы он уделял больше внимания формированию ее желания, а не просто наблюдению за его появлением. Для Стефани любовь и желание неотделимы. Ей нужно вначале почувствовать эмоциональную близость, и тогда она способна решиться на уязвимость и риск, связанные с сексом; иначе ей кажется, что ее вынуждают. «Иногда я думаю, что ему просто нужно выпустить пар. И ко мне это не имеет никакого отношения, – объясняет она. – Но для меня это просто отвратительно».

«Стефани нужно, чтобы вы играли активную роль, но вы не можете просто купить ей билет: надо, чтобы она захотела отправиться с вами в это путешествие, – объясняю я Уоррену. – У вас важнейшая роль: вы – хранитель огня. Сейчас Стефани чувствует только давление. Для нее ваше возбуждение кажется грубым вмешательством. Она думает, что вам нужен лишь секс. Докажите, что это не так».

В поисках Стефани

Достучаться до Стефани оказалось сложнее, потому что нам с ней было трудно абстрагироваться от идеологического давления, проскальзывающего в разговорах. Если я начинала оправдывать право ее супруга на его потребности, ей начинало казаться, что я отрицаю ее нужды. Как же помочь женщине восстановить связь с собственным телом и сексуальностью, отделить себя от своих детей, особенно когда она ничего этого и не хочет, или когда чувствует, что ничего не заслуживает, или полностью выжата? Как избежать ловушки, расставленной для нее где-то между нуждами ее детей и интересами мужа, когда ее личные потребности вообще, кажется, никого не интересуют? Говорить о сексе я не хотела, чтобы не усложнять ситуацию.

Я начала беседу со Стефани так: «Я никогда не скажу вам, что нужно себя заставлять. Ничто так не разрушает эротическую составляющую отношений, как секс по принуждению. Но я считаю, что секс важен: для вас, для вашего брака, для детей. И мне странно, что вы так легко отказываетесь от этой значимой части самой себя. Как так получилось, что в списке важного для ваших детей нет пункта „родители, занимающиеся сексом“?»

Многим женщинам непросто объединить материнство и сексуальность. Во многих культурах принято сравнивать материнскую любовь с самоотверженностью: самопожертвование, отказ от собственных нужд, самоотречение. Стефани уже не один год ставит детей выше себя и забывает о себе вообще. О собственной свободе и независимости она вовсе не помнит, а ведь и то и другое – необходимые элементы для формирования желания. Стефани больше не воспринимает себя как человека, обладающего какими-то правами. Восстановить связь с собственной эротической стороной и отделить ее от материнской составляющей личности крайне важно. Вместе мы начинаем исследовать ускользающую сексуальность Стефани. Мы обсуждаем историю ее сексуальных отношений: как было принято выражать сексуальность в ее семье, какими оказались ее собственные первые впечатления от секса. Она рассказывает, что ее мать стеснялась всего, связанного с сексом, что она никогда не говорила об этом открыто и то и дело напоминала о морали и грехе. Стефани никогда и не думала о своей матери как о человеке, обладающем сексуальностью, и я допускаю, что в ее жизни может повториться тот же шаблон поведения.

Мы говорим о том, как менялась сексуальная идентичность Стефани во время беременности, рождения детей, кормления. Мы обсуждаем ее личный опыт в более широком культурном контексте и беседуем о том, как материнство, мифы о целомудрии, медицинская сторона беременности и родов негативно влияют на сексуальность женщины, ставшей матерью. Я рекомендую ей отличную книгу, *Sexu Matas*, написанную Кэти Винкс и Энн Семанс, в которой понятными и позитивными словами рассказывается о сексуальности и материнстве. Стефани стоит положить эту книгу где-то на виду, у кровати, к примеру.

Подобными разговорами я пыталась вернуть секс в жизнь Стефани и помочь ей вспомнить о себе как о сексуальном человеке. Последние годы она привыкла доверять свое желание Уоррену и считать его ответственным за их сексуальные отношения (а также за смену резины на машинах, стрижку газона и вынос мусора). И я понимаю, что мы нащупали нечто важное, когда Стефани вдруг взорвалась: «Я всю жизнь не была особенно хороша в сексе, и я возмущена, что Уоррен теперь ведет себя так, как будто имеет право на что-то, чего я себе не позволяю!»

Сообща мы смещаем фокус с самоотрицания к самосознанию. Мы разбираемся, как Стефани вернуть себе право на удовольствия, включая присущий этому праву эгоизм – но так, чтобы не чувствовать себя плохой матерью. Один из положительных результатов беседы таков: Стефани решается на радикальный (для нее) шаг и уезжает с сестрой на выходные, оставив Уоррена с детьми. Для этого нам потребовалось много поработать, но мне кажется, что, прежде чем Стефани позволит себе секс, ей нужно разрешить себе хоть какие-то удовольствия.

Проявив щедрость к самой себе, она (я надеюсь) станет более чуткой и к мужу.

Я не большой любитель давать домашние задания своим пациентам, особенно когда у них и так работы невпроворот. Поэтому в конце каждой сессии я прошу и Стефани, и Уоррена постараться в течение следующих недель просто делать что-то по-новому. Им не нужно об этом говорить, потому что нам важен не какой-то конкретный результат, а само усилие. «Я хочу, чтобы вы выполнили что-то необычное для себя, хоть что-нибудь, что окажется для вас шагом вперед». Уоррену я объясняю: «Нередко мы делаем для других то, что сами хотели бы получить от них, но они-то не обязательно хотят от нас именно этого. Важно приложить усилие, понять, что вы отличаетесь от других, и принять эти различия. Было время, когда вы пытались наладить отношения со Стефани и проявляли чудеса креативности, но это прошло. Считается, что мы стараемся получить только то, чего у нас пока нет. Поэтому, чтобы партнер оставался эротически активным, мы должны быть все более, а не менее изобретательными в попытках соблазнить».

До сих пор под словом «секс» понималось только то, чего хочет Уоррен и чего ему не хватает. Стефани перестала быть открытой и восприимчивой и стала только реагировать. В такой пассивной фазе она привыкла отказывать Уоррену. Я советую ей: «Помните, что, постоянно отвечая „нет“, вы сами себя ограничиваете. Именно категорический отказ и ранит Уоррена сильнее всего. Вы почувствуете себя гораздо свободнее, если смените „нет“ на „может быть“, „давай поцелуемся“ или „уговори меня“. Уоррен, как никто другой, способен помочь вам восстановить связь с вашим женским началом, скрытым под образом матери. Вы можете попробовать сделать его союзником и не отталкивать? Предложите ему помочь вам, и посмотрим, что получится».

Стефани настолько поглощена делами, связанными с детьми, что не видит никакой ценности в настойчивости Уоррена. На мой взгляд, Уоррен постоянно напоминает ей, что эротическая близость важна. Рядом с ним она имеет шанс ослабить связь между собой и детьми и часть своей энергии направить обратно на себя и на отношения с мужем. Когда отец обнимает мать и мать принимает его объятия и переводит внимание на него, это меняет баланс сил в семье. Формируются границы, образуются новые области отношений, некоторые из них теперь касаются только взрослых. Время, ресурсы, игра и удовольствия распределяются иначе, и либидо спасено от принудительного выхода на пенсию.

Работая с гомосексуальными парами, я пришла к выводу, что подобная динамика отношений воспроизводится всякий раз, когда только один из родителей, независимо от пола, берет на себя всю нагрузку, связанную с детьми. Так как в однополых парах нет традиционного разделения труда: женщины дома, мужчины на работе, – то их интересно сравнивать с традиционными парами. И я постоянно вижу, как тот, кто занимается детьми, переживает перемены, похожие на те, что случились со Стефани: человек начинает полностью жить в ритме детей, теряет себя, ему сложно выпутаться из бесконечной груды дел (а такие попытки одновременно и раздражают, и отнимают силы).

Роль партнера, сохраняющего большую автономность, – помочь тому, кто занимается детьми, высвободить часть энергии и перенести ее на отношения со вторым членом пары: «Брось пока игрушки, никто тебе медаль не даст; пойдя лучше поспи», «Да не нужно сейчас печь пирог, ты и так много всего сегодня сделала», «Давай посидим минут десять, выпьем по бокалу вина, пока няня еще не ушла». Так меняется традиционное распределение обязанностей: оба берут на себя ответственность, и партнеры понимают необходимость личной свободы для каждого из них.

Когда Уоррен спрашивает: «Хочешь?» – и Стефани наконец отвечает: «Уговори меня», их отношения начинают меняться. Жесткий антагонизм прекращается, на его место приходит взаимность. Она просит его помочь ей, и это уже является проявлением сексуальной ассертивности. Уоррен счастлив, что больше не находится в положении просящего, и намерен вернуть себе жену. Теперь у его

роли хранителя огня есть новый смысл.

Снимаем эмбарго на эротику

Уоррен и Стефани движутся в правильном направлении, но пока их эротические настроения не вполне гармонируют. Все затейливые ритуалы соблазнения, которые придумывает Уоррен, раз за разом рушатся под грузом домашних дел. Вообще, вся жизнь этой пары вращается вокруг детей, что выглядит почти абсурдно: в выходные – детский баскетбол и дни рождения; дети ложатся спать поздно, минут за тридцать до родителей, и могут спокойно входить в спальню родителей в любой момент. За шесть лет Уоррен и Стефани не провели ни одного выходного вдвоем без детей. Родители давно уже не включают в семейный бюджет никаких расходов лично для себя, а няня, приходящая посидеть с детьми пару часов, воспринимается как роскошь, а не необходимость. Проще говоря, они и не пытаются найти время и пространство, чтобы отдохнуть и восстановиться, хоть по одиночке, хоть вдвоем. Ни один из партнеров больше не сфокусирован на другом, и каждый пытается за счет детей компенсировать то, чего ему не хватает.

Я замечаю, что абсолютный фокус на детях – не просто вопрос стиля жизни; иногда это еще и структура эмоциональной стороны отношений. Выходит, что взрослые получают ощущение заботы и внимания от детей. Безусловная любовь и преданность детей наполняют нашу жизнь новым смыслом. Проблемы начинаются, когда мы пытаемся получить от детей то, чего не получаем друг от друга: чувство, что мы особенные, что мы имеем значение, что мы не одиноки. Перенос наших эмоциональных нужд на детей оказывается для них слишком серьезной нагрузкой. Чтобы чувствовать себя в безопасности, детям необходимо осознавать границу собственных возможностей и понимать, чего от них ждут. Для них требуется, чтобы у родителей имелись собственные взрослые любовные отношения, неважно в какой форме. Если мы эмоционально и сексуально удовлетворены (по крайней мере, до известного предела: давайте тут не мечтать о невозможном), мы и детям позволяем проявлять собственную независимость более свободно.

Если Уоррен и Стефани хотят вновь обрести легкость и драйв в отношениях, они должны освободить себя – и эмоционально, и с бытовой точки зрения – от непропорционального внимания к детям. Пары, не имеющие детей, могут заняться сексом в любой момент, а родителям приходится быть более изобретательными. Стоит пробовать регулярные свидания, выходные вдвоем несколько раз в год или хоть полчаса в машине, – важнее всего, что пара находит способ отгородить собственное эротическое пространство. Уоррен и Стефани сопротивляются идее заранее запланированного секса, но я отвечаю: «Планирование – это проза, конечно, но так мы показываем твердость намерений, а стало быть, и ценность ожидаемого события для обоих. Когда вы планируете время для секса, вы прежде всего работаете на восстановление вашей эротической связи. Ведь именно этим вы занимались, когда только встречались. Пусть это будет такая долгая прелюдия: не двадцать минут, а пара дней».

Планирование очень помогло Стефани. Она делится впечатлениями: «Уоррен представляет себе свидание так: он подходит ко мне и предлагает заняться сексом во вторник часов в одиннадцать и, когда я отказываюсь, говорит: „Давай устроим свидание завтра вечером?“ Мне пришлось объяснить, что для меня секс по расписанию – это еще не свидание. Мне нужно куда-то сходить. Я хочу съесть то, что готовила не я, и на тарелке, которую не я буду мыть. Когда мы куда-нибудь идем, мы говорим, целуемся, шутим. Можно вести взрослый разговор, и никто не перебивает. Он уделяет мне внимание, и я чувствую себя сексуальной».

Такие свидания не только поддерживают важную для Стефани эмоциональную связь, но и содействуют ее переходу из состояния мамы в роль любовницы. «Очень долго я думала о сексе только в том смысле, чтобы найти способы его избежать. Теперь, когда я знаю, что у нас с Уорреном свидание, мне легче ждать и предвкушать. Я прихорашиваюсь, принимаю душ, делаю эпиляцию, даже макияж наношу. Я стараюсь блокировать все негативное и разрешаю себе просто быть

сексуальной».

История Стефани и Уоррена является типичным результатом влияния родительского долга на эротические отношения, и таких примеров очень много. Это история о том, как эгалитарные идеи и романтические порывы традиционной пары людей, состоящих в законном браке и относящихся к среднему классу, были жестоко разрушены, когда к паре прибавился еще один человек.

Я еще не закончила работу с Уорреном и Стефани. Их отношения определенно улучшились, но пока для них, а особенно для Стефани, забота о детях плохо сочетается с эротическим. Подозреваю, что, когда в их жизни начнется следующий этап: дети пойдут в школу и Стефани сможет вернуться на работу, как она и планирует, – возникнет новая энергия. А пока им помогает мысль о том, что нынешнее состояние – лишь один из периодов в долгих отношениях.

Сексуальные мамы существуют

Наши современники становятся родителями, когда их сексуальность уже сформировалась и полностью проявилась. Все мы выиграли от того, что сексуальное отделилось от репродуктивной функции. Научившись регулярно использовать контрацептивы, мы получили возможность завязывать отношения и заводить партнеров сколь угодно активно и долго, причем не подвергая ни себя, ни партнера никакому риску. Мы наслаждаемся чистым желанием без последствий, по крайней мере, какое-то время, и от долгосрочных отношений ждем сексуального удовлетворения. Для поколения наших бабушек и дедушек, да и родителей, секс до рождения детей мало чем отличался от секса после появления в семье наследников: вероятность наступления беременности и всех связанных с ней новых обязанностей была вовсе не нулевой. Но для поколения беби-бумеров и всех последующих рождение детей означает радикальное изменение привычного нам свободного стиля жизни, главной целью которого является удовлетворение собственных потребностей и получение удовольствий. С появлением ребенка возникает конфликт между привычным и новым, тем более что нам теперь есть с чем сравнивать: «А вот когда-то тебе нравился секс», «Мы же могли часами заниматься любовью», «Раньше я знал, как тебя возбудить» – такие жалобы партнеров в адрес друг друга я слышу очень часто. Мы потрясены тем, что, становясь родителями, мы теряем многие привычные удовольствия и пытаемся этому сопротивляться.

И мужчины, и женщины переживают из-за подобных радикальных перемен, но не всегда одинаково и определенно не в равной степени. Освобождение женщин, означающее также и сексуальную свободу, еще не проявляется в полной мере в жизни матери: материнство пока хранит ауру высокой морали и даже некоторой святости. Традиционно в патриархальной культуре было принято не видеть в женщине-матери сексуального начала, поэтому утрата женщиной сексуальности с рождением детей воспринимается так болезненно в современном обществе. Возможно, это все пуританское наследие, но мы действительно лишаем материнство сексуального компонента. Вероятно, нам кажется, что воздержание никак не сочетается с материнскими обязанностями.

Разумеется, в Америке встречается много разнообразных жизненных укладов. Моя подруга Джун напоминает мне, что не все американцы приплыли в страну на «Мэйфлауэре». «Темнокожее население сталкивается с теми же проблемами в отношении секса, но нам определенно живется легче, чем вам, белым, – говорит она. – Секс – естественная часть жизни, а не какой-то страшный грязный секрет. Мои дети знают, что я занимаюсь сексом. И я знала, что мои родители это делают. Они включали музыку Марвина Гэя, закрывали дверь в ванную, и нам лучше было их не беспокоить». Одна моя аргентинская подруга рассказывает, что муж зовет ее в постели «мамочка»: отличный способ преодолеть табу. Моя коллега из Испании Сюзанна рассказывает, что, когда она в Мадриде, ее самая сексуальная часть – ее трехлетний сын. «В Нью-Йорке меня делают сексуальной мой испанский акцент, волосы, ноги, но уж точно не сын». Моя пациентка Стейси, белая американка, живущая с дочерью в Бруклине, хорошо понимает сложившуюся вокруг демографическую ситуацию: «Единственные флиртующие со мной мужчины – это педиатр из Индии, русский дантист, итальянец-пекарь и владелец продуктового магазинчика из Пуэрто-Рико. Здешные белые мужчины? Даже не думай. Если я с ребенком, они на меня и не смотрят». А вот на мужчину с младенцем реагируют совсем иначе: малыш становится мощным афродизиак. Мужчина, идущий по улице с ребенком на шее, воспринимается как символ стабильности, верности, заботы. И для большинства женщин (и многих геев) это кажется сексуальным.

В книге *Paris to the Moon* («Париж на Луну») эссеист Адам Гопник сравнивает американскую антисексуальную модель репродукции с французским подходом, предполагающим гораздо больше чувственности: «Все американские книги о том, что такое беременность и чего ожидать в связи с ней, начинаются с теста на беременность, а не с сексуального акта. В Париже беременность – нечто,

что случается в результате секса, и после благополучного окончания данного состояния женщина сможет вновь заниматься сексом. В Нью-Йорке беременность связана с родовым отделением в больницах. А в Париже беременность воспринимается как новая глава, необходимая в процессе изучения чувственной стороны жизни, такой странный эффект от телесных удовольствий».

Несмотря на то что американский взгляд на жизнь все глубже проникает в культуры других стран, на свете есть еще немало женщин, которые ежедневно ведут борьбу против отрицания Эроса. Для них материнство означает вновь обретенную сексуальную уверенность, женственность, даже восстановление израненного тела. Однажды у меня были две сессии подряд, вначале со Стефани, потом с Амбер. Их жизни во многом схожи, но они совершенно по-разному воспринимают события. Амбер рассказывает: «Раньше я категорически отказывалась от секса. Сама не знаю почему. Запрет на любые желания, даже на чувство голода, мне привила мама, весившая меньше пятидесяти килограммов. До рождения детей, когда мой муж спрашивал, хочу ли я есть, я всегда отвечала “нет”. Это вошло в привычку: я отказывалась раньше, чем вообще понимала вопрос.

Теперь у меня есть гораздо более серьезные причины отказываться от секса: я страшно устаю от всех хлопот, связанных с детьми. Я выхожу из себя, когда мой старший сын двух с половиной лет будит младенца-брата; мне горько от того, что у меня нет никакой помощи и я тащу на себе и детей, и дом. Но я хочу секса, и я его требую или начинаю ныть, если не получаю. Весь день я полностью выкладываюсь: кормлю, готовлю, собираю игрушки, ношу детей на руках, меняю памперсы. И через несколько дней, когда я полностью растворяюсь в детских делах, детской еде и детских песенках и забываю о себе, мне нужен мой стакан шерри, моя музыка и мой мужчина. Мне необходимо вырваться из этого образа: непричесанные волосы, грязная футболка от срыгиваний младенца, джинсы с пятнами от сыра и пасты. А еще я стараюсь как можно чаще ложиться спать вместе с детьми».

Другая моя пациентка, Шарлин, учится у своих отпрысков: «Мои дети научили меня жадничать. Мой полуторагодовалый малыш может присосаться ко мне на полчаса, потом поиграть и вернуться за добавкой. Он недовольно качает головой, когда я предлагаю ему молоко в бутылочке, сам поднимает мне футболку и требовательно кричит, пока я не расстегну бюстгальтер. И тут он видит сосок, улыбается, начинает ворковать и устраивается поудобнее. А другой малыш, трехлетний, хочет сидеть у меня на руках; ему нужно мое время, мое внимание, он старается урвать свое и начинает командовать: как мне лечь, как именно катать машинку. И его не мучают ни стыд, ни чувство вины, когда он сообщает нам, кто из родителей будет его мыть и укладывать. Разумеется, они не получают желаемого абсолютно всегда, но меня потрясает, как уверенно и спокойно их желания передаются от разума к телу. Я и забыла, что можно чувствовать и вести себя вот так – или даже и разучилась так себя вести. И теперь я смотрю на детей и лучше понимаю свое тело и вспоминаю о собственных желаниях».

Во время беременности моя пациентка Рене научилась принимать себя как никогда раньше: «Для меня беременность оказалась прямо-таки целительной. В детстве я пережила сексуальное насилие и всю жизнь ненавидела признаки женственности в себе. Двадцать пять лет я воевала со своими бедрами. За год до беременности я попала в больницу с расстройством пищевого поведения. Я была такой тощей, что и не думала, что смогу забеременеть. Долгие годы у меня отсутствовали регулярные месячные. Но в тот момент, когда я увидела плюс на тесте на беременность, все изменилось. Впервые в моей жизни еда перестала казаться мне ядом. Мне нравилось видеть, как полнеет мое тело. Впервые в жизни моя грудь стала округлой, и я этим даже гордилась. Большинство подруг жаловались, что во время беременности набирают вес. Но я вдруг почувствовала, что быть женщиной не так уж плохо. Роды прошли естественно, и я получила очень мощное впечатление. Оказалось, что я способна на гораздо большее, чем думала сама. С тех пор, занимаясь сексом, я ищу подобного яркого

ощущения».

У Джули трое детей, и с рождением первого ребенка она обрела новый образ. «В двадцать с небольшим я одевалась как мальчишка: объемные свитера, джинсы, кеды. Такой имидж полностью отрицал все женственное. Я не верила, что могу быть интересна мужчине как-то иначе, кроме как сексуальный объект. А теперь я ношу стильные узкие брюки, блузки с глубоким вырезом. Я стала похожей на женщину, которая понравилась бы моему отцу-итальянцу и при виде которой моя мать краснеет: сексуальная, уверенная, жадная. Почему? Сейчас я чувствую себя очень уверенно. Мне не нужно ничье одобрение. У меня есть целая команда, чьи желания и потребности для меня очень важны (дома ее окружают четверо мужчин). И в семье я нахожу необходимую мне свободу. Я не должна больше объяснять себя и свое поведение кому-то чужому – рядом со мной только те, кого я сама выбрала. Я мать и не боюсь быть сексуальной, чувственной и проявлять свои желания».

Послеродовая депрессия у отца

Встречаются мужчины, похожие на Уоррена: с появлением детей они оказываются брошенными и не получают сексуального удовлетворения. Но есть мужчины вроде Лео, чье либидо улетучивается, как только в доме появляется ребенок. Ослабление желания у женщины, ставшей матерью, – не новость. Это не то чтобы очень радостное явление, но по крайней мере объяснимое. Но как понять отца, который перестает видеть в матери своих детей сексуальный объект? Такая история не менее типична, хотя о ней и говорят гораздо реже.

Когда Клара и Лео пришли ко мне впервые, она была в полном отчаянии. Партнеры вместе уже семнадцать лет, из которых первые шесть являлись настоящим пиршеством плоти, затем было четыре года хаоса, связанного с рождением детей, а последние семь лет секс из отношений исчез вовсе. Она и пыталась обсуждать это, и умоляла, и кричала, и искала замену мужу на стороне. За прошедшие годы у Клары было несколько увлечений и один серьезный роман. Лео узнал, она потребовала развода, он предложил пойти к психотерапевту – и вот они у меня.

Клара говорит: «Мне страшно надоели отговорки. Работа, стресс, умирающий отец, надо рано вставать, давно не был в спортзале, сил нет, спина болит. Или я дышу не так, у меня лишний вес, у него лишний вес. Я долго искренне принимала это все на свой счет, но больше так не могу. Я люблю его, я готова сохранить отношения, но так жить невозможно!»

Лео рассказывает: «Я всегда считал себя мастером в сексе. Мы шутим, что в самом начале отношений под нами даже мебель иногда ломалась. Я никогда не думал, что появление детей так повлияет на мою сексуальность, но определенно где-то в глубине что-то переключилось».

Я выяснила, что Лео начал избегать физического контакта, когда Клара была беременна их первым сыном. В последнем триместре секса вообще не было. Лео приходил домой с работы все позже; Клара чувствовала: что-то происходит, но открыто они это никогда не обсуждали.

– Что изменилось для вас, когда она стала матерью?

– Ее значение. Она превратилась из любовницы, партнера, моей жены в мать моего сына. А потом в мать двоих сыновей. Было время, когда она должна была полностью отдавать себя им, и я не возражал. Я думал, что в мире нет ничего лучше, чем спящие рядом малыши и жена. Я ничуть не ревновал. Я и сам очень любящий и заботливый отец.

– Каково это: взять в рот грудь женщины, которая кормит? – спросила я.

– Очень странно. Вообще физическая близость стала казаться странной. Я видел ее роды, оба раза, и должен сказать, что на наши сексуальные отношения это повлияло не лучшим образом.

– Я знаю: считается, что роды – волшебный момент, величайшее чудо жизни и все такое. И никто не готов признаться, насколько это еще и отвратительное зрелище, – поддержала я Лео. – Неполиткорректно мужчине признаваться, что зрелище рожавшей жены может быть совершенно неприятным. У Элис Уокер, писательницы-феминистки, в одной из книг есть персонаж, кажется, господин Хол, который наблюдает, как рождает его жена, и после этого не может прикоснуться ни к ней, ни к другой женщине до конца жизни. Он говорит, что не хочет, чтобы кто-то еще раз прошел через такое.

– Ну, это преувеличение, но в целом верное. Я стал вести себя с Кларой осторожнее, не так свободно, как раньше. Видимо, я перестал быть агрессивным или страстным и прекратил хотеть ее как прежде: по-настоящему отдаваться ей и брать ее. Определенно, изменились отношения.

- Не можете делать ничего такого с матерью ваших детей?

- Выходит, да.

- Давайте поговорим об этой дихотомии «Мадонна/проститутка» подробнее, - продолжаю я. - У вашей проблемы глубокие психологические корни. Многим мужчинам бывает сложно воспринимать мать их детей как эротический объект. Им видится в этом что-то реакционное, похожее на кровосмешение, отдает историей Эдипа. Но вы все-таки не забывайте, что она - их мать, а не ваша. Сейчас вам не мешает некоторая доля здоровой объективации: что угодно, что поможет отделить вашу жену от матери ваших детей.

Карла в ходе первой сессии много молчала, но на следующей неделе проявила больше активности. Смеясь, она рассказала мне такую историю.

- Я очень желала настоящего хорошего секса с Лео. Я хотела сделать ему выразительный, долгий минет. Не просто потому, что так нужно, и не из вежливости. Но я понимала, что у него есть проблема с тем, что я теперь мать. И я не знала, позволит ли он мне. Поэтому я предложила такую игру: „Знаешь, мы можем с тобой заняться сексом какими-нибудь двумя интересными способами, и ты сам выбери, которым. Но за минет тебе придется заплатить. Сотню долларов“. Я думала, что это будет забавно, и очень хотела посмотреть, сможет ли Лео забыть о „матери“. Ну, знаете, вы же не платите матери ваших детей за минет, да? И жене за минет не платят. И все получилось очень здорово, должна вам сказать».

- Может, тебе нужно принимать кредитные карты, - пошутил Лео. - Поставь у кровати мобильный терминал.

Я вспоминаю об этой идее Клары уже много лет. Одним ходом она очень грамотно ухватила суть проблемы: как разделить образы любовницы и матери. Лео боялся показать вожделение к матери своих детей, которую нужно уважать и беречь. И Карла решила рискнуть, разорвать шаблон и пригласила его в игру. Она забыла свою сдержанность и превратилась в провоцирующую сексуальную женщину, требующую оплаты. Оказавшись окруженным такой откровенной сексуальностью, Лео смог наконец-то выпустить на волю свое вожделение.

Бегство из плена семейной жизни

Рождение ребенка – одно из самых важных стремлений большинства из нас. Обзаводимся ли мы потомством биологическим способом или создаем семью иначе, но делая это, мы пытаемся достичь бессмертия. Мы занимаем нишу в жизненном цикле и вписываем свое имя в историю. Мы приближаемся к бессмертию, оставляя после себя что-то, кого-то – плод нашего семейного союза. С этой точки зрения дети – воплощение желания. Это чистый жизнеутверждающий акт. И страшно наблюдать, как результат этого акта отрицает причину его появления.

Понятно, что с появлением детей сохранить эротическую связь сложнее. В семье формируется особая рутина, без которой просто не обойтись. И она практически исключает возможность сексуальной спонтанности. Теперь паре приходится сложнее на всех фронтах: меньше денег, времени и сил друг на друга. Принято считать женщину-мать несексуальной, и это так глубоко укоренилось в мировоззрении и мужчин, и женщин, что все мы теперь по сути отрицаем сексуальность матери. Существует масса способов полностью подавить свою сексуальность в рамках семейных отношений, и в основе всех их лежит убеждение, что дети не должны ничего знать о сексе – ради их же блага.

Для многих родителей идея «секретного сада» дает целую гамму ощущений: от острого чувства вины и беспокойства до более умеренных градаций ощущения неловкости. Мы боимся, что наша сексуальность каким-то образом повредит детям, что все это неприлично и опасно. Но кого же мы пытаемся защитить? Дети, видящие, как их родители открыто выражают теплые чувства друг к другу (разумеется, сдержанно, в рамках разумного), повзрослев, с большей вероятностью будут воспринимать сексуальность со всем необходимым уважением, ответственностью и любопытством. Цензурируя нашу сексуальность, подавляя желание или отказываясь от всего этого, мы, наоборот, передаем ограничения следующему поколению.

Есть много причин отказаться от секса, но те, кто этого все же не делает, – просто молодцы. Отважные и решительные родители, умудряющиеся сохранить эротическую связь, – это те пары, которые действительно ценят сексуальный элемент своих отношений. Чувствуя, что желание слабеет, они проявляют изобретательность и прикладывают усилия к тому, чтобы его восстановить. Они понимают, что воздержание угасает не из-за детей: это взрослым не удается сохранить огонь.

Эротические фантазии как путь к удовольствию

Вся фауна, населяющая человеческие фантазии, все растения со дна морского, плывут и колеблются в полуосвященных закоулках человеческой деятельности, как будто бы плетя сети темноты. Тут появляются и маяки разума, очертаниями напоминающие менее чистые символы. Ворота в загадочное открываются, соприкоснувшись с человеческой слабостью, и мы входим в царство темноты. Одно неверное движение, один произнесенный слог обнаруживают тайные мысли человека.

Когда Кэтрин достигла пубертатного возраста, она набрала двадцать килограммов лишнего веса. Сексуально непривлекательная, всеми отверженная, она была гадким утенком и оставалась сторожить дверь в комнату, где ее подруги целовались с мальчиками. Сегодня она красавица и замужем почти пятнадцать лет. Они с супругом любят игру, когда Кэтрин изображает дорогую проститутку. Мужчины платят серьезные деньги за возможность побыть в ее компании: она их так притягивает, что они готовы отдать небольшое состояние и рискнуть работой и семейным благополучием, чтобы провести с ней немного времени. Чем более странные преступления они придумывают, тем выше их ценность. Унижения, пережитые Кэтрин, компенсируются восхищенными взглядами проходящих мимо мужчин. В ее выдуманном театре она с триумфом берет реванш за боль и травмы юности.

Жена Дэрила жалуется: «Он не может даже определиться, в какой ресторан идти. А теперь он хочет меня связать? Это что вообще такое?» Дэрилу бывает сложно принимать решения в повседневной жизни, и он компенсирует это фантазиями. Агрессия Дэрила находит безопасный выход в рамках тщательно продуманных и организованных сценариев, в которых присутствуют доминирование и подчинение. Наконец-то его желания удовлетворяются, ему не страшно зайти слишком далеко, его мужская сила приносит партнеру удовольствие, а не боль.

Лукас не скрывает своей нетрадиционной ориентации. Он вырос в маленьком городке на юге штата Иллинойс, долгие годы выдавал себя за гетеросексуала и страшно боялся, что кто-то узнает о его истинных предпочтениях. В школе он играл в футбольной команде и даже занимался сексом с чирлидершей: она сама подошла к нему, и Лукас знал, что, если он откажет, сразу возникнут подозрения в отношении его сексуальной ориентации. Сейчас ему за тридцать, и он рассказывает: «Наконец-то я убрался из этого города и теперь могу открыто вести себя как гей, не рискуя жизнью. Я гуляю по нудистскому пляжу, притворяюсь, что я гетеросексуал, и жду, чтобы кто-то из мужчин меня возбудил. Я готов изобразить традиционную ориентацию, но на моих условиях и если это поможет найти партнера для секса. Как ни странно, многим мужчинам-геям нравится соблазнять гетеросексуальных мужчин, так что я регулярно получаю хороший секс!»

Эмир всю жизнь был однолюбом. «У меня были подружки, настоящие, с серьезными отношениями, женщины, верность которым я хранил долгие годы. Вот такой я. С Алтеей мы вместе уже пять лет. Раньше у нас была очень активная сексуальная жизнь, но полгода назад родился ребенок, и она больше не хочет секса так часто, как раньше. Мне приходится использовать весь свой арсенал соблазнения, чтобы ее уговорить, а иногда и это не помогает. Так что приходится справляться своими силами». Эмир любит фантазировать о сексе сразу с двумя женщинами: «Мне нравится идея такого вот полного внимания только ко мне».

Многие мужчины традиционной ориентации фантазируют о сверхсексуальной женщине. Ее не нужно уговаривать заняться сексом. Ей не нужно никакого особого настроения – она всегда в настроении. Она не спрашивает: «Как ты можешь думать о сексе, когда у нас столько дел?» Вместо этого она повторяет: «Еще, еще, еще». Рядом с ней мужчина не чувствует себя виноватым за то, что все время ее хочет, потому что и она хочет его не меньше. Когда две барышни-француженки приглашают вас в постель, можете быть уверены, ни одна из них

не скажет: «Не сегодня, дорогой, я устала».

Хлеб бедняка

До недавнего времени сексуальные фантазии считались чем-то недостойным. Христианство традиционно рассматривало их как страшный грех, а позже, в современной психологии, их стали считать извращением, свойственным неудовлетворенным или незрелым индивидуумам. Да и сегодня многие полагают, что сексуальные фантазии – не что иное, как компенсация неудовлетворенного либидо и недостатка сексуальной активности, являющихся следствием нервного срыва или задержки развития. Такие люди думают, что, когда мы фантазируем на темы секса, мы воображаем себе то, что хотели бы получить в реальности. «Если бы мой муж был по-настоящему привязан ко мне, он не рассматривал бы фотографии женщин с большой грудью», – жалуется клиентка. «Когда я фантазирую о том, как другие мужчины занимаются со мной жестким сексом, мне кажется, что я обманываю своего партнера, – говорит другая. – Что же это за женщина, которая хочет, чтобы ее насиловали?»

Я раньше тоже смотрела на сексуальные фантазии довольно узко, рассуждая, что они нужны только тем, кому чего-то не хватает в реальной жизни. Меня учили, что к фантазиям нужно относиться как к признаку невроза, незрелости; они могут быть свойственны людям, склонным к романтической идеализации, неспособным разглядеть собственного партнера и этим разрушающим отношения. Я застряла на стыке воображаемого и реального и никак не могла погрузиться в исследование эротического во всем его многообразии. К счастью, я была достаточно любопытной и начала спрашивать пациентов о том, фантазируют ли они и как. Они рассказывали, но я по-прежнему не знала, что делать с этой информацией. Как будто я смотрела отличный русский фильм, но без субтитров: я не имела ни малейшего понятия, о чем он, хотя вполне могла оценить красоту кадра.

Со временем отношение к теме сексуальных фантазий менялось, и сейчас мы смотрим на них как на естественный элемент сексуальности здорового взрослого человека. Теперь никто не считает фантазии просто проявлением тайных влечений (или извращенных желаний редко встречающихся чудаков). Исследования врачей и философов, в частности Мишеля Фуко, Жоржа Батайя, Этель Спектор Персон, Роберта Столлера, Джека Морины, Майкла Бадера и десятков других, произвели переворот в понимании глубины и разнообразия эротического воображения: что это и что с этим делать.

В собственной практике я пришла к пониманию фантазий как ценного ресурса, используемого либо парой, либо одним из партнеров. В своем воображении мы можем унести куда угодно – вот чистое выражение индивидуальной свободы. Это творческая сила, помогающая нам преодолеть реальность. Благодаря фантазиям мы время от времени можем вырваться из рамок отношений, что способствует сохранению либидо. Проще говоря, фантазии обогащают любовь и нежность яркими элементами нашего воображения.

Фантазии (и сексуальные, и любые другие) почти волшебным образом помогают залечивать раны и вообще обновляться. В фантазиях как будто и не было мастэктомии, в результате которой женщина лишилась груди; как будто не случилось аварии и человек умеет ходить, как и прежде. Фантазии поворачивают вспять время, возвращают нам молодость, позволяют ненадолго стать такими, какими мы уже не будем, а может, и не были никогда: сильными, красивыми, без недостатков. В фантазиях мы способны прикоснуться к умершему возлюбленному, или вернуться в прошлое, где мы страстно занимались любовью с партнером, в котором теперь с трудом видим хотя что-то сексуальное. Благодаря фантазиям мы восстанавливаемся, преобразуемся, компенсируем удары и утраты. На несколько мгновений мы поднимаемся над реальностью жизни, а потому и над реальностью смерти.

Чем больше я слушаю и задаю вопросов, тем больше я понимаю, что фантазии – непростая штука. У них есть энергия, способная исцелять, и психологическая сила. Фантазии объединяют уникальность нашей личной истории с общечеловеческим

воображаемым. В каждой культуре есть запреты и стимулы, с помощью которых передается идея сексуального (телешоу American Idol и Моника Левински, к примеру) и запрещенного (алтарные мальчики-служки и Моника Левински!). Наши фантазии – мост между тем, что возможно, и тем, что разрешено. Фантазия – это настоящая алхимия, она превращает мешанину физиологических ингредиентов в чистое золото эротического возбуждения.

Я работаю с парами, и сексуальные фантазии дают мне массу информации о внутренней жизни каждого из партнеров, а также о динамике их отношений. Фантазии – изобретенный нашим разумом остроумный способ преодолевать всевозможные конфликты, связанные с желанием и эмоциональной близостью. Психоаналитик Майкл Бадер, изучающий глубинные процессы, связанные с фантазиями, объясняет, что святилище эротического воображения оказывается для нас психологически безопасным местом, где можно на время забыть о запретах и страхах. Фантазии позволяют нам уничтожить и разбить границы, навязываемые нашим сознанием, культурой и восприятием самих себя.

Если мы чувствуем себя непривлекательными или неуверенными в себе, то в фантазиях мы становимся неотразимыми. Если мы боимся слишком холодных женщин, в фантазиях нас окружают лишь ненасытные. Если нас пугает собственная агрессия, в фантазиях мы в безопасности и не опасаемся ранить партнера. Если мы никак не решимся о чем-то попросить, мы фантазируем о том, что партнер вдруг узнает все наши желания. Когда в реальности нам кажется, что лучше избегать секса, в нашем личном театре воображения мы позволяем себе поддаться на чьи-то соблазны, не думая об ответственности: мы же сделали то, что хотел другой, это все не наша вина. Фантазии позволяют выплеснуть проблемы и найти решение. В фантазиях подавляющий нас страх превращается в бесстыдство. И какое же облегчение обнаружить вдруг, что стыд стал любопытством, застенчивость – решительностью, беспомощность – уверенностью.

Надо сказать, что фантазии не всегда принимают форму детального и складного сценария. Многие думают, что если в их воображении отсутствуют внятная история и рельефные персонажи, то это и не фантазии. Такое заблуждение особенно свойственно женщинам, которым сложно брать на себя ответственность за собственные сексуальные мысли. Моя пациентка Клаудия однажды очень детально описала, чего именно бы ей хотелось, чтобы сделал ее муж. Она представляла медленный, постепенно разворачивающийся танец соблазнения, тянувшийся целый день, с провоцирующими разговорами, легкими поцелуями в живот, нежными прикосновениями, теплыми улыбками, долгими взглядами. «Я хочу, чтобы он коснулся моей руки, но не трогал грудь. Я хочу, чтобы он дразнил меня, сделал одно сексуальное движение и остановился. Чтобы заставил меня захотеть его. Я хочу, чтобы я просила его коснуться моей груди», – объясняет она.

– И если он это все сделает? – уточняю я.

– У нас будут совершенно другие сексуальные отношения, – отвечает Клаудия.

Не прошло и двадцати минут, и, когда я спрашиваю ее о фантазиях, она отвечает:

– Я вообще не фантазирую. Джим да, а я нет. Он очень хочет попробовать секс троим.

Я ошарашена и говорю:

– Вы шутите? Вы же так детально описали мне идеальную прелюдию – а это и есть фантазия. Это же не реальность, да?

Как мне кажется, сексуальной фантазией является любая ментальная активность, формирующая желание и усиливающая влечение. Эти образы не должны быть очень детальными или вообще конкретными. Часто они неясные, больше ощущения, чем образы, скорее чувственные, чем сексуальные. Практически что

угодно может оказаться объектом нашего эротического воображения. Воспоминания, запахи, звуки, слова, время дня, тактильные ощущения – все способно стать фантазией, если вызывает желание.

В книге Men in Love («Влюбленные мужчины») Нэнси Фрайдей пишет:

В фантазиях, как на карте, нетрудно прочесть наши желания, разглядеть отношения доминирования и подчинения, увидеть попытку бегства и даже теньевую сторону наших мыслей. Мы прокладываем путь, чтобы пройти между рифами и отмелями беспокойства, чувства вины и запретов. Фантазия – ответ нашего сознания на бессознательное давление. И как прекрасно, что фантазии одновременно и причудливы, и совершенно понятны. Каждая дает нам логичную и ясную картину личности – бессознательной ее части – автора этой фантазии, хотя мысли человека могут оставаться довольно хаотичными.

Тишину, пожалуйста!

Символические парадоксы и нерациональная составляющая эротического мышления дают неожиданный и совершенно невероятный взгляд вглубь нашей личности. Фантазии рассказывают правду о нас самих, которую иначе не разглядеть. В фантазиях мы раскрываемся наиболее полно и откровенно, и каким-то загадочным образом они выражают наши самые сокровенные желания.

При этом большинство из нас совершенно не хочет обсуждать свои фантазии даже с собственным партнером (а нередко особенно с партнером). Сейчас, когда эмоциональная близость традиционно формируется на основе взаимных признаний партнеров о себе, причем не всегда комфортных, нормой становится полное замалчивание эротической стороны личности. Нам не сложно говорить о том, что мы делаем, но мало кто готов делиться, о чем он в это время думает.

На самом базовом уровне наше нежелание рассказывать объясняется просто чувством стыда. Большинство еще в детстве усвоило, что нужно держать мысли при себе и не прикасаться к собственному телу. Некоторые получили и более жесткий урок, в результате чего невинное любопытство превратилось в бесконечный стыд. Нас учат молчать и ни в коем случае не доверять сексуальной стороне личности, и неудивительно, что нам страшно некомфортно делиться своими глубинными переживаниями. Открываясь другому, мы рискуем получить насмешку или осуждение. Моя пациентка Зоя хорошо сформулировала это: «Там, где я выросла, никому и в голову не пришло бы сказать, что ему нравится секс, и вообще говорить о сексе было нельзя. Те, кому секс нравится, – либо шлюхи, либо извращенцы, и они все ослепнут, а их ладони покроются волосами. Так что я, конечно, помалкивала».

Но если мы молчим, то и другие тоже молчат. Многие наслаждаются своими сексуальными фантазиями в одиночестве (несмотря на то что секс теперь допустим в общественном пространстве). Нам неизвестно, о чем думают и что делают другие, нам не с кем себя сравнить, и мы не понимаем до конца, нормальны ли мы вообще. Нам страшно оказаться не такими, как все, – то есть отклонением от нормы.

Тут не было бы проблемы, если бы наше эротическое воображение в большей степени проявлялось в нашем поведении, в том числе на публике. У каждого есть секретная эротическая карта, а на ней особенно дорогие места. И чтобы скрыться от вечно наблюдающего за нами сознания, мы отправляемся в одно из этих мест. Мужчине, которому хочется нежно заниматься любовью с женой, скрывать нечего – как и женщине, мечтающей, чтобы любовник усыпал их кровать розами. Всем бы нам такое воображение – оно-то точно прошло любой этический контроль. Но эротические фантазии часто оказываются упрямыми и совсем не такими невинными.

То, что нас возбуждает, нередко конфликтует с нашим же идеальным воображаемым образом или с моральными и идеологическими убеждениями. Можно привести много примеров: феминистка, втайне любящая роль сабмиссива; жертва сексуального насилия, фантазирующая о насилии; муж, представляющий загадочную иностранку (стриптизершу, массажистку, порнозвезду), чтобы получать больше удовольствия от секса с женой; мать, для которой прикосновения к малышу приносят чувственное и даже эротическое наслаждение; жена, во время мастурбации думающая о горячем сексе с бывшим приятелем-психопатом; любовник, представляющий себе качка из спортзала, чтобы возбудиться при виде своего партнера.

Мы думаем, что с нами, вероятно, что-то не так, если нас посещают такие похотливые мысли: подобные фантазии недопустимы в эротической жизни счастливой в браке женщины, а доминирование и овеществление партнерши не пристало приличному отцу и мужу.

Чем больше мы недовольны посещающими нас эротическими мечтами, тем сильнее чувство стыда и вины и тем активнее наш внутренний цензор. Ральф живет с Шарон уже пятнадцать лет. Со всех точек зрения это очень счастливая пара. Но вскоре после того, как они стали жить вместе, Ральф обнаружил, что всякий раз, занимаясь сексом с Шарон, он фантазирует: место жены занимает семнадцатилетняя красотка, и дело происходит в темном кинозале. Внутренний мир Ральфа раскололся на две части: с одной стороны, нежный любовник, с другой – похотливый самец. Однажды он признался: «Мне некомфортно. Я бы никогда не тронул семнадцатилетнюю девочку. Я считаю себя вполне приличным человеком, и я не понимаю, что происходит. И уж точно я никогда не признаюсь в этом Шарон. Я и себе-то в таком с трудом признаюсь».

Вообще, эротическое воображение питается вовсе не мирными и приличными чувствами: в его основе может быть ярость, агрессия, вожделение, инфантильная неуверенность и потребность в эмоциональной поддержке, стремление проявить силу, эгоизм, ревность. Подобные чувства постоянно присутствуют в наших интимных отношениях и могут угрожать стабильности эмоциональной связи или даже полностью разрушить отношения. Гораздо проще и часто правильное загнать их на самый край воображения, где они никому не помешают. В глубине нашего эротического пространства все соображения о том, что прилично и допустимо, перевернуты с ног на голову – часто именно ради того, чтобы вовсе от них отделаться. Мы пересекаем границы дозволенного, меняем местами стандартные гендерные роли, отрицаем умеренность, наслаждаемся дисбалансом сил – и все ради возбуждения. В фантазиях мы реализуем то, на что не решаемся в реальности.

Джони и Рэй

Джони жалуется:

– Рэй думает, что я не люблю секс. Но я люблю, или по крайней мере любила раньше, просто мне теперь не особенно нравится секс именно с ним. Он не понимает, что мне нужно, а я затрудняюсь объяснить. Все безнадежно. При этом мне всего двадцать девять: рановато отказываться от секса в таком возрасте.

– А что, есть возраст, в котором уже можно отказываться от секса? – спрашиваю я. – Давайте как-нибудь потом попробуем определить точную дату. А пока я бы лучше попыталась разобраться, что же вы хотите получить от Рэя и не получаете.

– Я хочу, чтобы он вел себя более мужественно, и я даже не верю, что говорю это вслух, – отвечает она, качая головой. – Я и сама не знаю, что это значит. Вроде как я мечтаю, чтобы он был похож на такого неандертальца из пятидесятых. Но я вообще-то не это имею в виду. Такой мужчина был у моей мамы: не думаю, что отец хоть раз спросил ее, чего она хочет, ни в спальне, ни вообще. А Рэй такой праведник. Он настоящий джентльмен, он меня уважает и принимает мое поведение. Мне нравится, что нам легко вместе, но в смысле секса он меня не заводит.

– Чего не хватает? – пытаюсь выяснить я.

Внезапно она наклоняется вперед и хватается меня за руку, не жестко, но уверенно.

– Вот этого я хочу, – говорит она. А потом неуверенно, мягко гладит меня по руке. – А получаю вот это.

– Он пассивен?

– Нет, не это. Он все время предлагает заняться сексом, но то, как он это делает, выводит меня из себя. Он типа вопросительно поднимает брови и делает так: «Ммм?» Как будто спрашивает: «Я сегодня имею шанс переспать с тобой?» – и я, получается, должна как-то отвечать и продолжать.

– То есть он не говорит прямо «я тебя хочу» и не спрашивает «хочешь ли ты меня»? В этом дело?

– Именно!

Я объясняю, что, чтобы мне понять, чего Джони хочет от Рэя, мне надо первым делом разобраться в ее ожиданиях от секса: «Если секс – это ваш крестовый поход, то за каким святым Граалем вы идете?»

Джони довольно легко делится историями о прошлом сексуальном опыте: лучшее воспоминание, худшее, и почему она их так оценивает. Джони рассказывает, в какой семье выросла, в каком возрасте начала мастурбировать, когда вообще поняла, что такое мастурбация. А когда я спросила ее: «Что для вас значит секс? Какие чувства сопровождают желание? Чего вы ищете в сексе? Что хотите почувствовать? Что выразить? Что скрываете?» – она посмотрела на меня озадаченно. «Даже не представляю, что ответить. Меня никто об этом раньше не спрашивал».

Все мы наполняем свои сексуальные приключения ожиданиями и потребностями. Мы ищем любви, удовольствия, признания. Некоторые находят в сексе идеальный способ выплеснуть желание взбунтоваться и уйти от реальности. Другие благодаря сексу достигают экстаза и даже духовного единства. Я пыталась услышать от Джони историю ее опыта и хотела разобраться, какие конфликты и стремления в них проявляются.

– Могу я узнать о ваших фантазиях? – спрашиваю я.

Джони бледнеет:

– Ой, боже мой. Ну, это уж слишком личное. То, что я делаю или делала, – это ерунда по сравнению с тем, о чем я думаю. Мне неловко.

– Но я все же хочу, чтобы мы поговорили именно об этом. Я чувствую, что, если мы обсудим ваши фантазии, мы доберемся до сути того, что встало между вами и Рэем.

Постепенно, после уговоров, Джони раскрывает передо мной свою фантастическую коллекцию несдержанных, упоительных, наполненных бесконечными деталями эротических картин, которые она рисует в своем воображении с ранней молодости. Ковбой, пираты, короли и наложницы идут парадом; одни наделены властью и силой, другие соблазнены и сдаются на милость сильнейшего. За годы сценарии много раз менялись, но их суть оставалась прежней. Последняя история разыгрывается на ранчо воображаемого мужа Джони, где она оказывается сексуальным подарком для слуг. Вот они приезжают на ранчо, ей велют одеться к ужину, где она познакомится со слугами. Ее муж (по словам Джони, это совершенно не Рэй) сам выбирает для нее элегантное и откровенное платье и украшения: длинные серьги, бриллиантовый кулон, красиво лежащий на груди, туфли на тонких высоких каблуках. Он не упускает ни одну деталь ее внешности. После ужина он просит ее раздеться, чтобы все оценили ее красоту. Она повинувается. Ей неловко, она чувствует себя униженной, но все это одновременно и приятно. Она оказалась полностью во власти целой группы мужчин и не пытается сбежать. У слуг свое задание: они должны угадать и исполнить все ее желания и довести ее до небывалого сексуального экстаза.

– Хотите знать, чего я боюсь? Я боюсь, что я мазохист, как и моя мать, – говорит Джони.

– Что же мазохистского вы видите в своем поведении в этой истории?

– Я уступаю. Я пассивна, у меня нет собственной воли. Я делаю то, что мне говорят, и мне нравится, чтобы мной так повелевали. Почему я вообще там оказалась и почему выполняю приказы посторонних мужчин? В жизни я никому не позволяю себе приказывать. Я не выношу начальников, а тут вдруг подчиняюсь компании ковбоев? Это же полная бессмыслица.

– Вообще-то все это как раз очень осмысленно, на мой взгляд, по крайней мере, – отвечаю я.

– Тогда поделитесь своим открытием, доктор.

Я объясняю, что сексуальная фантазия работает не так, как фантазия вообще. Если человек говорит мне, что спит и видит, как отправляется в отпуск на Таити, я так и понимаю: человек хочет в отпуск на Таити. Связь между тем, чего он хочет, и о чем фантазирует проследить несложно. Но сексуальные фантазии не так прямолинейны. Вся суть сексуальной фантазии в том, что она всегда предполагает притворство. Это симуляция, представление, а не реальные события, и в ней далеко не всегда оказывается на поверхности то, чего человек на самом деле хочет. Подобно мечтам и произведениям искусства, фантазии содержат в себе гораздо больше, чем видно на первый взгляд. Это крайне сложный продукт работы человеческой психики, и их символическое содержание нельзя понимать буквально. «Это скорее поэзия, а не проза», – объясняю я.

Исходя из того, что Джони рассказала мне об отношениях с Рэем, я не думаю, что ей стоит бояться оказаться мазохистом или переживать о своей пассивности. Возможно, ковбой действительно контролирует ее, но в конечном итоге это она контролирует ковбоев. Она автор и продюсер, она подбирает актеров, она же и режиссер, и главная звезда шоу. Она сама ставит программу, и не для того, чтобы испытать боль, а для того, чтобы получить удовольствие. Остальные актеры поклоняются ей, они вовсе не садисты. Если бы ее к чему-то принуждали, ей бы

не было так приятно. И вся история не про контроль, а про заботу. Подобные вывернутые наизнанку сценарии обеспечивают нам безопасный путь к наслаждению.

Когда я объясняю Джони, что ее фантазия преимущественно о внимании и уязвимости, а не о мазохизме, она выдыхает с облегчением. Джони была алкоголиком, но вылечилась, а потому мое сообщение о том, что она от чего-то зависима, ее не удивляет. Всю жизнь она отказывалась признать, что нуждается в поддержке, хотя втайне очень надеялась найти кого-то, кто способен позаботиться о ней. Было время, когда единственным надежным другом для нее оказался алкоголь. Тем более что он никогда ничего не просил в ответ.

В тринадцать лет Джони поступила в школу-пансион, по собственной воле, и навсегда уехала из дома. Тогда она казалась себе очень амбициозной барышней. Оглядываясь назад, Джони понимает, что это была попытка побега от нездорового распределения эмоциональных потребностей и ресурсов, сложившегося в ее семье. Со временем она нашла верных друзей, которые во многом ее поддерживали. Но ни пансион, ни карьера, ни алкоголь, ни даже друзья не обеспечили ей защиты от зависимости и уязвимости, которые неизбежны при эмоциональной близости.

Во втором акте этой истории появляется Рэй. По его собственным словам, он парень простой. Рэй – прекрасный результат удачной мужской социализации: он независим, уверен в себе, способен сам решать собственные проблемы. Он совсем не похож на тех парней, с которыми Джони встречалась раньше: неблагополучных, погруженных в себя, эмоционально ненадежных художников-алкоголиков, умело выпутывающихся из отношений, говоря что-то вроде: «Давай не будем пытаться все это объяснить – и так понятно, к чему все идет» или «Я не могу быть с тобой именно потому, что ты мне нравишься». А Рэй сразу однозначно дал понять, что хочет строить серьезные отношения с Джони. Он звонил, когда обещал позвонить, никогда не опаздывал, тщательно продумывал каждое свидание. «Он реально слушал, что я говорю. Он спрашивал меня о моей жизни и потом помнил ответы. Я уже привыкла, что можно заниматься сексом с кем-то хоть полгода и ни разу даже не заговорить о том, что это за отношения и куда они движутся. Рэй в такие игры не играл. Я ему нравилась, и он не боялся мне об этом сказать».

Открытость, постоянство, эмоциональная щедрость Рэя давали Джони ощущение мира и спокойствия, которых она раньше ни разу не испытывала в романтических отношениях. Казалось, что Рэй способен предвидеть ее желания, и это было приятно. И то, что у него самого было совсем немного потребностей, тоже казалось большим плюсом.

– Мужчина, умеющий предугадывать твои желания, – слишком сильный соблазн, – сказала я. – Расскажите, как долго все это длилось?

– Не слишком долго. Теперь мне кажется, что Рэя все время нужно обо всем просить. Иногда даже по два раза, и это невыносимо, – ответила Джони.

– А, и тут на помощь приходят ковбои. Их-то не нужно упрашивать.

В ходе нашей работы я снова и снова удивляюсь нежеланию Джони ни о чем просить. Признавая свою потребность в заботе, она чувствует себя страшно униженной и угнетенной, и я начинаю видеть, как ее фантазия о ковбоях компенсирует именно данную проблему. В яркой эротической истории она может отдаться на милость другим, не чувствуя ненавистной ей беспомощности. Такой сценарий (да и почти все ее фантазии) позволяет Джони обойти то, что так ее пугает в связи с зависимостью от других: беспомощность, унижение, ярость. Более того (и это крайне важно), она оказывается желанной именно благодаря тем качествам, которые в реальности ненавидит в себе больше всего. В мыслях она превращает пассивность в эротическое наслаждение; власть становится выражением заботы, а риск дает почувствовать безопасность.

Джони мучается от ощущения зависимости людей друг от друга: презирает свою потребность в поддержке, не выносит, когда другие демонстрируют свои эмоциональные потребности. Чтобы избавиться от мучений, она представляет людей, которые ведут себя как карикатурные мачо. Это сильные мужчины, у них вообще нет никаких слабостей, они не нуждаются в заботе. Такие мужчины не просят – они берут. В этом сценарии Джони освобождается от навязанного социумом образа заботливой женщины, и ее беспечная сексуальность наконец оказывается на свободе.

За маской ковбоя

Эротические фантазии помогают в преодолении нескольких проблем одновременно. К примеру, воображаемые истории Джони указывают на ее внутренние конфликты, а еще являются ответом на принятые в обществе культурные табу в отношении женской сексуальности. На протяжении своего существования человечество тратило гигантские ресурсы на то, чтобы держать под контролем женское сексуальное желание. Однако женщины снова и снова выступают против подобных табу. С каждым новым запретом их воображение становится все сильнее. Джони готова идентифицировать себя с женщинами из своих историй. Но параллельно она создает образы мужчин, причем очень детальные. Получается, что она играет все роли сразу. Она понимает, что значит быть сексуальной хищницей: она знает и о вожделении, и о бессердечии. Опосредованно, через образы этих ковбоев, Джони удастся почувствовать агрессию, эгоистичность, силу – все, что в ее восприятии связано с мужественностью и может быть выражено только в мужских образах.

Для многих женщин симуляция насильственного соблазнения обеспечивает безопасный выход сексуальной агрессии. Женская сексуальная агрессия настолько противоречит принятым в нашей культуре образам женственности, что мы позволяем себе выпустить ее на свободу только в фантазиях. Пусть этот воображаемый насильник, станет воплощением агрессии, которую так много женщин хотели бы, но не могут проявить сами.

Широко распространенная практика сексуального насилия над женщинами – жуткий фон для ставших популярными в наши дни фантазий о насилии, но в воображении насильник не выглядит реальным. Редко когда женщины видят детальный образ, скажем, с черными глазами или разбитой губой. Психотерапевт Джек Морин, специализирующийся на вопросах сексуальности, пишет, что воображаемые насильники, как правило, неагрессивны. В фантазиях жестокость и агрессия превращаются в нежность. Через образ такого нежного мужчины женщина может испытать радости здорового доминирования и подчинения, наполненного силой.

Тем временем на ранчо

Для работы с клиентами я стараюсь создать дружественное к сексу пространство, где никого не судят, где не морализируют, где люди будут спокойно беседовать о своей сексуальности. Даже просто решившись поговорить на такую тему (ведь часто и это дается непросто), человек может почувствовать серьезные изменения. Секс становится и способом выявить конфликты, связанные с желанием и эмоциональной близостью, и способом преодоления расколов в отношениях. Мы с Джони решили использовать ее фантазии, чтобы проработать их с Рэем ключевые проблемы. Зависимость и пассивность, агрессия и контроль – чувства, которые Джони отрицала долгие годы и допускала только в собственных фантазиях. Признав это и заговорив о них на наших сеансах, она на шаг приблизилась к их высвобождению.

Когда Джони перестала стыдиться своих фантазий, она стала менее напряженной и начала принимать себя. Это казалось ей странным, но теперь она могла обратиться к Рэю с любыми просьбами и почти не нервничать. Из дальнейших бесед становилось понятно, что препятствия есть следствие простого недопонимания, которое, выйдя из-под контроля, долгое время накапливалось.

Долгие годы Рэй считал, что Джони нуждалась именно в нежном подходе, какой он и демонстрировал. Он даже думал, что этого хотят все женщины, и не понимал, почему на вопрос вроде «что мне для тебя сделать?» он получал лишь раздраженное: «Ничего!» Он не мог догадаться, что для Джони такая забота в контексте сексуальных отношений означала, что она не несет никакой ответственности и растворяется в полной зависимости, причем без чувства вины. Их отношения зашли в тупик: она отказывалась, он начинал упрашивать, она отказывала резче.

Когда Джони предложила Рэю проявить больше ассертивности и самоуверенности, для него это оказалось не менее освобождающим, чем для нее. Впервые он почувствовал, что в их отношениях есть место самым разнообразным чувствам, а не только нежности. Джони была потрясена, увидев, как позитивно Рэй реагирует на ее собственную уверенность и решительность. Даже само по себе признание желания быть совершенно пассивной стало актом невероятной решимости с ее стороны. Как и многие, она усвоила, что женщина, откровенно выражающая свою сексуальность, кажется шлюхой, непривлекательной, эгоистичной и уж точно не годится для эмоциональной близости. «Я боялась, что если скажу Рэю „делай так, а вот так не делай, помедленнее, задержишься, и еще вот так, так и так“, то он почувствует угрозу своей мужественности».

Говоря о Рэе как о сексуальном мужчине, надеясь на его опыт и совершенно забывая свой, Джони реализовывала столетиями назад сформировавшийся образ женщины, готовой на все ради сохранения мужественности своего партнера. Или она так думала. Но ее предположения оказались ложными, ведь Рэй возбуждается как раз от ее активности, а уж от ее однозначных приказов – и подавно. Если женщина ведет себя с ним на равных, Рэю проще, так как не нужно угадывать и сомневаться, удастся ли все сделать так, как она хочет. Когда Джони активна, он уже не так волнуется о ней, и ее вялая реакция не давит на его мужественный образ. Ее возбуждение дает ему право просить большего и полностью погрузиться в акт единения с любимой женщиной.

Джони никогда ничего не рассказывала Рэю о своих фантазиях, но после того, как он узнал об их содержании, их сексуальные и эмоциональные отношения серьезно изменились. Как только Джони поняла, чего именно ищет в сексе, и как только она осознала, какие личностные и социальные барьеры мешают ей получить удовольствие, она начала совершенно иначе строить отношения с Рэем. Мне она сказала: «Теперь я гораздо лучше понимаю, что для меня значит секс и что я хочу чувствовать, занимаясь им. Я могу говорить об этом с Рэем, не боясь проговориться о своих фантазиях, потому что мой стыд исчез».

Сказать или не сказать

Некоторые пары возбуждаются, делаясь друг с другом своими фантазиями или разыгрывая их. Кэтрин и ее супруг придумывают разные соблазнительные подробности, когда планируют свои ролевые игры. Это нескучно, и оба могут быть кем-то (и с кем-то) другим, не ища при этом настоящих новых партнеров. В моногамии возникает разнообразие.

Но не каждому нужен билет в театр соблазна. Фантазии не обязательно пересказывать партнеру. Я вовсе не рекомендую обязательно делиться своими фантазиями: не все готовы жить в атмосфере фильма «Тайны исповеди». Мы можем держать свои фантазии при себе, и не потому, что нам стыдно. Мы осознаем, что, если начать обо всем этом говорить, возбуждение от придуманного мира улетучится. Тогда хорошо предаваться мечтам в одиночку, тем более что мы не всегда оказываемся на той же эмоциональной и эротической волне, что и наш партнер.

Давайте рассмотрим еще один пример: Нэт и его подруга Аманда. Нэт не стремится скрывать свои фантазии. О них несложно догадаться, взглянув на названия некоторых фильмов в его коллекции: Gang Bang 1, Gang Bang 2, Gang Bang 17, Gang Bang 50. Понятно, какая именно порнография ему нравится. Нэту и в голову никогда не приходило это скрывать – но и обсуждать данную тему он не особенно готов. «Для меня фантазии – какой-то фетиш. Не думаю, что люди всегда до конца понимают свои фетиши. Вот почему некоторые с таким трепетом относятся к обуви? Понятия не имею. Я пытался разобраться, но так ничего и не понял. И дело не в застенчивости. Я давно люблю все это, еще с подросткового возраста, и с моей реальной сексуальной жизнью это никак не связано».

Нэт и дальше бы спокойно предавался своим странным увлечениям, если бы не беспокойство Аманды. (И вообще-то Нэт мог бы и догадаться, что, оставляя подобные фильмы на виду, он провоцирует вопросы.) «Я не понимаю такого насилия. Меня это пугает, я начинаю чувствовать себя слишком уязвимой, – говорит она. – В этом же есть что-то нездоровое, да?» Аманда видит лишь похотливых мужчин, которые могут делать абсолютно все, что хотят, с незащищенными женщинами. А Нэт смотрит совсем другое кино. Когда я спрашиваю его: «Кто сильнее в этой сцене?», он тут же отвечает: «Конечно, женщина». Для Нэта возбуждающим оказывается как раз сексуальная сила женщины, которая готова быть сразу с несколькими мужчинами. Он не видит в этом ни насилия, ни боли. «Она хочет этого, и ей нравится. Если бы она не получала удовольствия, меня бы это не возбуждало».

Такие объяснения успокаивают Аманду, и такие фильмы перестают казаться ей настолько жуткими, но ей по-прежнему странно от того, что женщины на экране ничем на нее не похожи. «Я не могу с ними конкурировать. Если ему нравится такое, то как же он может удовлетворяться мной?» – спрашивает она. Когда Аманда смотрит фильмы Нэта, она думает лишь о том, как это все соотносится с ней, а не о том, что видит в них Нэт, и чувствует себя отвергнутой.

– Да, те женщины кажутся мне сексуальными, – признаётся Нэт. – Я вижу, как девушка идет по улице в бюстье, в кожаной мини-юбке и в высоких сапогах, и да, это меня заводит. Но готов ли я рискнуть нашими отношениями и отправиться на поиски такой барышни в реальной жизни? Нет. Нравилась ли мне такие женщины раньше, встречался ли я с такими женщинами? Да. Были ли у меня с ними долгосрочные отношения? Нет. Я думаю, что осознаю разницу между чем-то, что я вижу на экране и от чего возбуждаюсь, и человеком, которого я люблю. Я достаточно зрелый мужчина, чтобы это понимать. Мои чувства к тебе, Аманда, вообще ничего общего не имеют с этим.

Я предлагаю Аманде подумать о том, что, возможно, Нэта заводит как раз нереальность всех этих женщин. Именно отсутствие настоящего физического

контакта и возбуждает его. Если бы они были рядом, со всеми своими чувствами, потребностями, неуверенностью, мнениями, никакие сапоги тут не помогли бы. В таких фантазиях все сводится к тому, чтобы получить от женщины желаемое. Женщины в порнографических фильмах должны быть объективированы, не являться личностями, благодаря чему их можно наделить любыми воображаемыми чертами, чтобы они удовлетворяли желания зрителя.

В своем воображении Нэт воссоздает образы голодных дьяволиц. Джони нужны ковбои, тоже не особо сложные персонажи. Дэрил использует похотливых незнакомцев на пляже. Кэтрин возбуждается при виде собственного мужа в роли клиента. Наши фантазии часто населены такими персонификациями ничем не сдерживаемой сексуальности. За счет них нам удается испытать простую радость или страшное вожделение, свободное от многогранных чувств, неизбежно присущих эмоциональной близости взрослых людей. Воображаемые незнакомцы помогают нам на время оторваться от сложных взаимоотношений желания и последствий любви. Они живут бок о бок с любовью, но не являются ее заменителем.

Гетеросексуальная порнография, производимая преимущественно мужчинами и для мужчин, нацелена на то, что социолог Энтони Гидденс называет «минимумом чувств и интенсивным сексом». Отчасти это удовлетворяет потребности тех мужчин, которым важно разделять эмоциональную и сексуальную жизнь и не смешивать стабильные долгосрочные отношения и случающиеся время от времени острые приступы желания. Порнография служит и еще одной цели, не столь очевидной. Противники порно в своих рассуждениях фокусируются прежде всего на агрессии и насилии, связанных с мужской сексуальностью. Гидденс замечает, что мужская сила, изображенная во всех этих историях, есть защита от мужской неуверенности – и сексуальной, и любой иной. Женские персонажи в большинстве порнофильмов тоже неуязвимы, и они избавляют мужчину от ощущения уязвимости, потому что всегда несут полную ответственность за происходящее и всегда удовлетворены. Мужчина никогда не страдает, так как доводит женщину до состояния полного экстаза. И это подтверждает его мужскую силу.

Мне казалось, что Нэту не особо интересно слушать мой разбор порнофильмов. Он не совсем соглашался, что в Gang Bang 47 показаны проблемы мужской сексуальной неуверенности. Но он подтвердил, что человеку необходима некая зона, чистая от эмоций, где секс может быть жестким и ничем не ограниченным и где вся уязвимость, неуверенность, неадекватность, зависимость – и его, и ее – на время исчезают из поля зрения.

Если бы Нэт не хранил свои фильмы на самом видном месте, я бы и не завела разговор о его предпочтениях в кино. Во-первых, Нэт и Аманда не так давно вместе; они все еще стараются притереться друг к другу и создать комфортное для обоих пространство. Я почувствовала, что у Аманды немало предубеждений, ей свойственна неуверенность, и в целом ее эстетические взгляды вряд ли позволят ей слушать его рассуждения о том, что его возбуждает.

Нэт же не особенно чуток к чувствительным для Аманды темам. Он довольно бесцеремонно размышлял о том, как она реагирует на эти фильмы, и (хотя он и не согласен) несколько смущенно говорил, что не очень понимает, в чем проблема. Он стоит на том, что слишком ее любит и не может воспринимать ее как эротический объект, но это не кажется мне очень уж убедительным. Чтобы впустить партнера в свои эротические фантазии, нужно больше такта и чувствительности, чем есть у Нэта. Верно и обратное: чтобы войти в мир эротических фантазий любовника, нужно уметь отделить себя от них, в чем не сильна Аманда.

Некоторым нравится заглядывать за занавес сексуальных фантазий партнера. Для кого-то это оборачивается полной катастрофой: они не получают нового опыта или знания, а увиденное и услышанное их только ранит. Вообще, человек берет на себя серьезный риск, приглашая другого заглянуть в глубины своего

эротического мира. Если фантазия непонятна партнеру, результат может быть катастрофическим. Но если человек понимает нас, мы чувствуем, что нас принимают и ценят, и это благотворно влияет на отношения. Фантазия способна реализовываться и в реальных отношениях партнеров, но сам факт, что она перестает быть тайной, выражает и стимулирует более глубокую любовь и доверие.

В то же время, чтобы войти в эротический мир партнера, нужно предпринять серьезное усилие, понять эти фантазии, а также отделить себя от сценария. То, что мы услышим, может нам не понравиться и показаться совсем не сексуальным. Достичь нужного уровня эмпатии и одновременно объективности не так просто, особенно когда речь идет о желании. Если наш партнер возбуждается от того, что нам самим совершенно чуждо, то велик соблазн вначале осудить его, а потом уже задавать вопросы. Начав с искреннего любопытства, нетрудно быстро скатиться к взаимным обвинениям и отказу от отношений. Когда наше эротическое начало сталкивается с критикой, оно прячется. Приватность нарушена, появляется секретность.

Я горячий сторонник приватности и предпочитаю осторожно подходить к откровениям о своей сексуальности. Можно исследовать свой эротизм, но не обязательно делать результаты общедоступными; можно признать право на фантазии и не требовать деталей. Есть немало способов установить интимную эротическую близость, и для них не обязательно полностью раскрывать все личные тайны. Для каждой пары свой подход.

Культурные табу, касающиеся эротических фантазий, слишком сильны, и для огромного числа людей сама идея обсуждения этих фантазий вызывает чувство стыда и серьезное беспокойство. Но фантазии – это карта наших психологических и культурных забот. Если удастся их выявить и проанализировать, это помогает нам лучше понять самих себя и начать необходимые изменения. Полностью закрывая наш личный эротический мир, мы получаем пресный секс без живости и эмоциональной близости. И люди не замечают, что скучные и однообразные сексуальные отношения часто являются следствием ограничения воображения.

Наше эротическое воображение – живое подтверждение того, что мы живы, и один из самых мощных инструментов для поддержания желания в отношениях. Давая право голоса своим фантазиям, мы освобождаемся от многих личностных и социальных барьеров, мешающих нам получать удовольствие. Лучше осознавая смысл наших фантазий, мы учимся понимать, что мы ищем, как сексуально, так и эмоционально. В эротических мечтах мы находим энергию, сохраняющую нашу страстность и сексуальность.

Новый взгляд на верность

Вопрос: Есть ли секрет, помогающий надолго сохранить отношения?

Ответ: Неверность. Не сам акт, но его возможность. Для Пруста укол ревности – единственное, что может спасти отношения, тонущие в рутине.

Оковы брака так тяжелы, что нести их можно только вдвоем, а иногда и втроем.

В Талмуде есть такая история. Каждую ночь рав Аши простирался перед образом милостивого господина и молил уберечь его от дьявольских искушений. Его жена услышала и удивилась: «Он уже столько лет даже не прикасается ко мне. Для чего он все это говорит?» И однажды, пока он занимался в саду, она переоделась Харутой и отправилась в сад. (Харутой звали вавилонскую блудницу. На иврите это слово означает также «свобода».)

– Кто ты? – спросил рав Аши.

– Я Харута.

– Я хочу тебя, – сказал он.

– Достань мне гранат с самой верхней ветки, – потребовала она.

Он принес гранат и взял ее.

Когда он вернулся домой, жена разжигала очаг. Он подошел и попытался броситься прямо в огонь. Она спросила: «Почему ты это делаешь?»

– Потому что случилось то-то и то-то.

– Но это была я, – объяснила она.

– Но я все равно хотел запретного.

Монолитная моногамия

Когда двое становятся парой, они начинают выстраивать границы: определять, что окажется внутри их пространства, а что останется снаружи. Вы формулируете предпочтения и делаете выбор, потом окружаете свой благословенный союз надежным забором. И появляются вопросы. Что я теперь могу делать в одиночку, а что мы будем делать вдвоем? Надо ли нам ложиться спать в одно и то же время? А ты будешь праздновать День благодарения с моей семьей? Иногда нам удается согласовать подобные решения раз и навсегда, но чаще приходится действовать методом проб и ошибок. Вы экспериментируете и пытаетесь понять, где теперь находятся границы дозволенного. «А почему ты не предлагаешь мне присоединиться? Я думал, мы вместе поедem». Достаточно взгляда, ремарки, молчания – и все эти сигналы каждому из нас приходится расшифровывать. Мы интуитивно стараемся определить, как часто нам видется, как много общаться, насколько открыто нужно делиться мыслями и событиями. Мы внимательно анализируем наши связи с остальными людьми и пытаемся решить, какие друзья остаются важны для нас. Приходится подумать и о бывших любовниках и партнерах: можем ли мы вообще упоминать или рассказывать о них, видется с ними? Так или иначе, мы разделяем зоны личного пространства каждого из нас и зоны, доступные обоим партнерам.

Мать всех границ, правящая королева, – верность, ведь именно она утверждает союз. Традиционно моногамия предполагала выбор одного партнера на всю жизнь, как у лебедей или волков. Но теперь моногамные отношения означают лишь, что в каждый момент времени у человека есть не больше одного сексуального партнера. (Как выясняется, лебеди и волки тоже не вполне моногамны.) Вот женщина выходит замуж, разводится, потом какое-то время остается свободной, затем меняет несколько любовников, выходит замуж во второй раз, снова разводится, выходит замуж в третий раз – и ее все еще можно считать моногамной при условии, что она во всех отношениях сохраняет верность партнеру. А вот мужчина, который пятьдесят лет живет с одной и той же женщиной, но однажды, на пятнадцатый год брака, позволяет себе увлечение на одну ночь – и тут же попадает в категорию неверных. Раз уж изменил, то изменил.

Боб Дилан пел: *The times, they are a changin'* («Времена меняются»). За последние пятьдесят лет мы открыли для себя новые формы брачных и семейных отношений. Теперь они бывают традиционными, однополыми, трансгендерными, гражданскими. Мы можем воспитывать детей в одиночку, усыновлять их, становиться мачехами и отчимами или вообще отказываться заводить потомство. Теперь никто не удивится, если человек вступает в брак несколько раз или воспитывает в семье детей от разных браков. Мы также живем вместе, не вступая в брак. А бывает, что люди состоят в браке, но не живут вместе, а лишь иногда встречаются под одной крышей. Осознавая невероятную хрупкость матримониальных отношений, мы заключаем добрачные соглашения и разводимся без чувства вины. Все вышеперечисленное изменило границы и внутри пары, и между парой и внешним миром. Но каким бы гибким ни являлось наше отношение к браку, мы упорно настаиваем на соблюдении принципа моногамии. Есть, конечно, исключения: кинозвезды, стареющие хиппи, свингеры, – но в целом границы, защищающие принятый человечеством принцип эксклюзивности сексуальных отношений, остаются недвижимыми.

Наш флирт с моногамией не обходится даром. Бразильский семейный психотерапевт Мишель Шейнкман говорит: «Американской культуре присуща высокая степень толерантности к разводам. Но в этой культуре полностью отсутствует толерантность к сексуальной неверности». Мы скорее разорвем отношения, чем подвергнем сомнению их структуру.

Вера в моногамию настолько сильна, что большинство пар, и особенно гетеросексуальных, редко даже обсуждают эту тему. Ведь незачем дискутировать о том, что принимается как данность. Даже те, кто не против испробовать сексуальность во всем многообразии вариантов, часто не готовы говорить

об изменении границ эксклюзивности сексуальных отношений. Моногамность – это абсолютизм. И получается, что мы не можем быть преимущественно моногамными, или на 98 % моногамными, или становиться моногамными время от времени. Попытка понять, что такое верность, означает, что эта тема открыта для дискуссии, то есть не является больше императивом. Но измена представляется большинству настолько темной зоной, что мы предпочитаем вообще избегать подобных разговоров: боимся, что, если в нашей броне появится хоть малейшая пробоина, нам не избежать Содомы и Гоморры.

По статистике 50 % первых браков и 65 % вторых браков в США заканчиваются разводами. Но несмотря на это, а также на огромное число внебрачных связей и очевидное фиаско идеи моногамии мы продолжаем хвататься за ее обломки и верить в ее надежность.

В поисках единственного

Исторически общество навязывало моногамию как способ контроля над женской репродуктивной функцией. «Кто из этих детей мой? Кому достанется моя корова после моей смерти?» Верность – краеугольный камень патриархального общества – была связана с вопросами родословной и правами на собственность; к любви это не имело никакого отношения. Сегодня верность ассоциируется именно с любовью. Когда брак перестает основываться преимущественно на договорных отношениях и становится делом сердечным, верность воспринимается как подтверждение любви и серьезности намерений. Когда-то социум требовал постоянства лишь от женщин – сегодня оба партнера должны хранить верность. Раньше нами управлял страх совершить грех – теперь у нас добровольное самоограничение.

В наши дни каждый сам находит себе пару, обходясь без популярных некогда свах. Никто больше не обязан жениться по чужому выбору, и мы отправляемся на поиски идеала – а запросы у нас нешуточные. Наш идеальный партнер должен обладать всеми характеристиками, принятыми в традиционной семье: надежностью, желанием завести детей, собственностью, уважением, – но теперь мы также требуем, чтобы избранник любил нас, хотел нас и чтобы мы были ему интересны. Мы должны стать друг для друга и любовниками, и лучшими друзьями, и доверенными лицами. Современный брак предполагает, что каждый может найти человека, с которым все это достижимо, – надо только поискать. И мы так крепко держимся за идею о том, что брак даст нам все желаемое, что те из нас, кому в браке не повезло, решают развестись или завести роман на стороне даже не потому, что подвергают сомнению сам институт брака, а так как считают, что выбрали не того человека и именно с ним нирваны не достичь. В следующий раз надо выбирать тщательнее. Таким образом, мы всегда озабочены только объектом любви, а не собственной способностью любить. Психолог Эрих Фромм пишет, что мы думаем, что любить легко, просто подходящего человека найти сложно; а как только мы найдем того самого, единственного, больше нам никто и не будет нужен.

Эксклюзивность отношений, к которой мы стремимся в моногамии, связана с впечатлениями и опытом отношений с родителями или теми, кто заботился о нас в детстве. Психоаналитик и феминистка Нэнси Чодороу пишет: «Все наши эротические стремления сводятся к одной идее: меня всегда будут любить, всегда, везде, во всех возможных формах и проявлениях, и мое тело, и мою душу, без критики и, главное, без усилий с моей стороны». Повзрослев, мы ищем в любви возможность обрести то первобытное единство, которое мы ощущали рядом с матерью. Младенец не отделяет себя от матери: когда-то мы замечали лишь ее, и она должна была просто всегда быть рядом с нами. В этом экстастическом единстве между ребенком и матерью нет никакой дистанции. Для ребенка мать – это все, и воспринимается она как единое целое: ее кожа, грудь, голос, улыбка – все это для него. В младенчестве мы чувствовали себя удовлетворенными и состоявшимися и до сих пор помним об этом рае. Нередко особенно настойчиво ищут идеального партнера те, кому неизвестно подобное идиллическое состояние, чьей матери не было рядом или она вела себя эгоистично и непостоянно.

Остается вопрос: не фантазия ли то единство, которое мы стремимся воссоздать? Для ребенка мать – это все, но мать же общается и с другими людьми. У нее даже есть любящий ее ревнивец: отец младенца. Получается, мать не полностью предана только своему ребенку.

Так что с самого начала жизни маленького человека рядом маячит измена. Мы растем, и она остается неподалеку. Современная жизнь способствует изоляции людей, и это только усиливает мучительное чувство ненадежности, спрятавшееся на заднем плане нашего романтического собственничества. Страх потерять и страх быть покинутым заставляют нас все жестче цепляться за идею верности. В культуре, где всему есть замена и где всякого рода оптимизация лишняя раз показывает, что на самом деле и мы не являемся незаменимыми, наша потребность в безопасности и надежности вырастает до максимальных размеров.

Чем мельче мы себя чувствуем в сравнении с окружающим миром, тем важнее нам быть звездой хотя бы в глазах нашего партнера. Мы хотим знать, что имеем значение и что хотя бы для одного человека мы уникальны. Мы желаем почувствовать себя с партнером единым целым и вырваться из темницы одиночества.

Возможно, именно поэтому мы так категорично настаиваем на эксклюзивности сексуальной связи. Сексуальный аспект любовных отношений взрослых людей вызывает в памяти ту самую первую форму слияния с другим человеком: единство тел, сосок во рту и возникающее чувство насыщения, – и на фоне этого сама мысль о том, что наш возлюбленный окажется с кем-то другим, кажется катастрофой. А секс на стороне трактуется как абсолютное предательство.

Получается, что моногамия – священная корова романтического идеала, ведь она позволяет каждому из нас чувствовать себя особенным человеком: меня выбрали, а других отвергли. Отказываясь от остальных возможностей завести любовные отношения, ты подтверждаешь мою уникальность; когда ты отвлекаешься или задумываешься, я начинаю сомневаться в своей значимости. Обратное также верно: если я больше не чувствую себя особенным, я с любопытством поглядываю по сторонам. Разочарованного любовника тянет на приключения. Возможно, кто-то другой восстановит его чувство собственной значимости?

Брачный джекпот

Даг встретил свою будущую первую жену еще в колледже. Они были хорошими друзьями, но их сексуальная жизнь никогда не являлась особенно захватывающей. Постепенно и она, и сам брак сошли на нет. Даг несколько раз страстно увлекался другими женщинами, и это вернуло ему либидо, но вымотало эмоционально. И тут он познакомился с энергичной и веселой Зои. Она занималась компьютерной графикой и относилась, как выразился Даг, к числу людей, не склонных к неврозу. «Она оказалась уникальна: практична, даже прозаична, и совершенно безумна в постели. Я думал, что сорвал брачный джекпот».

Спустя несколько лет после свадьбы Зои перестала реагировать на Дага с прежним энтузиазмом. Она оставалась довольно активной, но большая часть ее энергии направлялась теперь в какое-то другое русло. Появились дети, требующие заботы. Она по-прежнему занималась анимацией, и туда уходила большая часть ее творческих сил. А еще у Зои большая семья: родители, пятеро сестер, их дети – и они центр ее социальной жизни. Дагу стало казаться, что на него больше не обращают внимания. И если раньше секс выделял его из ряда других персонажей, окружавших его жену, то теперь Даг чувствовал себя совсем ненужным.

В течение последующих нескольких лет Даг все больше раздражался и несколько раз пытался вновь соблазнить Зою. Он возил ее в романтические поездки, старательно выбирал фильмы для совместного просмотра, покупал ей серьги, ведь она так любит разные безделушки. Чаще всего Зою отвечала взаимностью. Но чем больше Даг ее преследует, тем лучше он понимает, что все держится исключительно на его усилиях, и это его убивает. Несмотря на всю свою активность, он так и не смог разжечь по-настоящему яркий огонь. Чем больше он пытается заполнить провал между ними, тем более опустошенным себя чувствует. И Даг начинает смотреть по сторонам, а если и фокусирует взгляд, то уже не на Зою, а на Наоми.

Наоми, яркая рыжеволосая женщина, работает специалистом по закупкам и даже не пытается скрывать, что Даг ее привлекает. Она находит поводы зайти к нему в кабинет, а попав туда, старается задержаться. Она в восторге от того, как он работает с их боссом; ей нравится его костюм; а это новые очки? Вначале сэндвич, потом пропустить по стаканчику – и вот их роман тянется уже пять лет. Секс пока горяч, но это не главное в отношениях. Главное – избыток внимания и опьянение запретным. Наоми всегда хватало интереса со стороны мужчин, но Даг кажется ей неотразимым. Ей не хватает его по выходным; она ревнует его к семье. Ему нравится, как сильно она хочет им обладать, хотя есть в этом и что-то неприятное; и все же теперь Даг уверен, что важен для своего партнера.

Когда Даг пришел ко мне, ему стало невозможно справиться с противоречиями сложившейся ситуации. Брак должен быть моногамным. Его роман, который по сути моногамным не являлся, только что закончился, так как Наоми требовала верности, а Даг этого обещать не мог. «Какое-то безумие, – рассказал он мне. – Наоми хотела, чтобы я прекратил заниматься сексом с Зою, и я сказал ей, что это невозможно. Поэтому она стала встречаться с кем-то еще, и теперь они даже о женитьбе заговорили. Она отказывается заниматься сексом со мной и держит отношения с этим Эваном в полном секрете. Я страшно ревную. Одна мысль о том, что ее обнимает кто-то другой, выводит меня из себя».

– Надеюсь, вы еще можете смотреть на все с иронией, – ответила я. – Вы понимаете, что требуете верности в отношениях, представляющих собой символ неверности?

– Ну да, но неверна-то она, а не я, – ответил он.

– Конечно, я забыла, тут же действуют двойные стандарты. И она, и Зою должны хранить верность, а вы не верны никому?

- Что-то вроде того. Не очень-то честно, конечно, я понимаю. И поверьте, я сам не в восторге.

- А почему вы не уйдете от Зои? - продолжаю я. - Почему вы не следуете за Наоми, за своей, так сказать, неопалимой купиной, ведь это пламя горит само по себе?

- Я люблю Зою, - отвечает Даг, похоже, потрясенный моими словами. - Я никогда и не собирался уходить. У нас с Зою много хорошего, и я не хочу бросать детей. Да и вообще, я и Наоми в браке? Да это катастрофа.

- То есть связь с Наоми - такой временный выход. Чтобы стабилизировать ваши отношения в семье: знаете, когда третий помогает двум другим сохранить отношения?

- Не знаю. Возможно. Но я не думал об этом. Я просто плыл по течению. Слушал свои инстинкты, а теперь чувствую себя ужасно паршиво.

Препарируем роман на стороне

Я думаю, что Даг отчасти хотел бы получить от меня подтверждение, что он сделал что-то страшное. Он нарушил клятвы, а это, бесспорно, моральное преступление. Но огульные обвинения слишком отвлекают нас от реальных проблем, скрытых за подобным поведением. Я предпочитаю сохранять нейтральную позицию, чтобы иметь возможность свободно исследовать смысл этого романа, а не его этическую сторону. Как только Даг поймет мотивы, которые привели его к Наоми, он сможет сделать выводы и о содеянном, и о его текущих нуждах.

Люди решаются на измену по многим причинам: неудачная любовь, месть, неудовлетворенные желания или просто обычное вожделение. Иногда роман – это поиск более ярких отношений или бунт против оков брака. Запретное – афродизиак, и бывает, что секреты обеспечивают независимость или компенсируют недостаток личного пространства. Что может быть более возбуждающим, чем разговор по телефону шепотом в ванной? И загнанная мать наконец-то вновь чувствует себя женщиной; она не обсуждает с любовником бытовые вещи: он ничего не знает о сломанном конструкторе или о том, что слесарь уже второй раз обещал, но не пришел.

Запретная связь иногда оборачивается катастрофой, но также способна освободить, придать сил, помочь излечиться. Когда уходит эмоциональная близость, когда мы перестаем разговаривать с партнером, когда мы годами не прикасаемся друг к другу, мы становимся очень восприимчивыми к доброму отношению незнакомых людей. Пока дети маленькие и все время в нас нуждаются, внебрачное увлечение может действовать тонизирующе. Когда дети вырастают и становятся самостоятельными, родители компенсируют чувство пустоты чем-то еще. Потом здоровье пошаливает, а то и вовсе начинаются серьезные болезни, и нас накрывает чувство неудовлетворенности, мы хотим чего-то большего. Иногда роман вне брака – акт сопротивления; в других случаях мы как раз не в силах сопротивляться. Связь вне брака порой служит и сигналом о том, что в семье есть проблемы и ими нужно срочно заняться. Случается, что это уже даже не сигнал о конфликте, а похоронный колокол, звучащий после того, как отношения себя исчерпали.

Я не уверена в справедливости распространенной точки зрения о том, что неверность всегда является симптомом глубоких проблем в отношениях. У внебрачного романа может быть множество причин, и не все они напрямую связаны с внутрисемейными конфликтами. Немало неверных супругов в целом удовлетворены отношениями в браке. К примеру, Даг. Но ему хотелось большего. Он не мог сформулировать, чего именно, но считал, что неплохо было бы почаще заниматься сексом.

Мы с Дагом исследуем структуру его страсти, и я начинаю понимать, какие из его потребностей удовлетворяются в рамках бурных отношений с Наоми. Для него секс – пространство эмоциональной поддержки и восстановления, это святилище, любовь во плоти. Посредством секса он отрывается от своего эго и чувствует единение с миром. Страсть дает Дагу избавление от невыносимого одиночества бытия. «Как будто я умер: больше ничего нет. Каким-то образом эта абсолютная сконцентрированность и полное внимание к происходящему освобождают меня от меня самого. Я перестаю думать, все чувства поднимаются по позвоночнику, к мозгу, и выходят наружу. Но никто не наблюдает за этим со стороны». Для Дага секс – всепоглощающее занятие. И Наоми дает ему мощный, божественный секс. Отчасти так происходит потому, что эротически они сделаны из одного теста. Но еще важнее, что сама структура их отношений, и вообще большинства подобных внебрачных связей, позволяет сохранить страсть.

Внебрачные связи – дело рискованное, опасное, переменчивое, но ведь именно эти элементы и подогревают возбуждение. В самодостаточной вселенной взрослой любви вы отделены от остального мира, и связь с любовником только усиливается благодаря окружающей ваши отношения секретности. Такая связь остается

незаметной для внешнего мира, и в ней сохраняется волшебство, которое мы внезапно находим в любовнике. Нам не нужно волноваться, что избранник не понравится нашим друзьям, ведь никто о нем и не узнает. Подобные истории разворачиваются где-то на периферии нашей жизни и никак не пересекаются со всякой прозой вроде записи к дантисту, заполнения налоговых деклараций или оплаты счетов.

Но и здесь возникают барьеры, которые нам приходится преодолевать. Чтобы увидеться с любовником, мы предпринимаем усилия, и иногда нешуточные. Надо обойти немало препятствий, все тщательно спланировать, выбрать место и сочинить легенду для других. Напрягаясь так из раза в раз, любовники подтверждают, как они важны друг для друга. С этой точки зрения неверность Дага является попыткой получить те ощущения, которые он некогда испытывал со своей женой, но больше не находит в отношениях с ней: чувство собственной важности и устойчивости и освобождение от одиночества.

Можно вернуться домой

К концу романа с Наоми от брака Дага почти ничего не остается. Даг и Зои по-прежнему относятся друг к другу с уважением, иногда проявляют какие-то чувства, но в целом эмоционально ведут себя пресно. Все привыкли к тому, что Дага часто не бывает дома, и этому не всегда находят простые объяснения. Изредка он пытается сделать шаг навстречу Зои. Даг сбит с толку. Он боится, что однажды ненароком проболтается. Вся секретность привела к тому, что им с Зои уже почти нечего обсудить: только детей, президента и погоду.

По мере того как мы разбираемся с причинами возникновения связи между Дагом и Наоми, мне становится ясно, почему он решил не бороться за нее и остаться в семье. Зои – надежная опора. Она умеет смотреть на вещи с разных точек зрения и относится к происходящему чуть проще: она спокойно спит ночью и легко встает утром. Зои не ищет страсти. Она редко увлекается чем-то целиком. В отношениях с Наоми Даг нашел один важный элемент, но отношения с Зои – это собранная головоломка, в которой не хватает лишь одной детали.

Мы с Дагом пытаемся сравнить образ идеального с его точки зрения брака и его семью. Ему хочется, чтобы в отношениях были и страсть, и теплота. Он мечтает, чтобы ночью на кухонном столе разворачивалась настоящая вакханалия чувств, а утром за этим же столом они с детьми ели блинчики. Скорее всего, с Зои Даг никогда не испытает таких ярких эмоций, как с Наоми. У внебрачных связей свой тип страсти. Смесь из тайны, моральных мучений, чувства вины, преступления, опасности, риска, ревности очень взрывоопасна, прямо как коктейль Молотова, и создает вероятность эротического взрыва, слишком разрушительного для семьи, да еще при наличии детей.

Даг все лучше понимает, чего ожидать от семейной жизни, но возникают новые вопросы. Вот он решил остаться: что будет происходить дальше? Сможет ли он осознавать и признавать свои желания, но не пытаться удовлетворить их в полной мере? Продолжит ли он потихоньку нарушать правило моногамии, оставляя Зои в неведении, как это обычно случается во внебрачных связях? Или он решит открыто поговорить с женой о сексуальных ограничениях, присущих их браку? Должен ли он признаться в измене, чтобы восстановить эмоциональный контакт с женой? И что делать с чувством вины?

Каждый день Даг отвечает на вопросы по-разному. На прошлой неделе казалось, что он никогда не сможет смотреть Зои в глаза, если не признается во всем. Сегодня он, похоже, думает, что если ничего не расскажет жене, то как раз проявит любовь и заботу. «Получается, что я разобью ее сердце, просто чтобы успокоить свою совесть? Иногда я думаю, что она и так все знает и не уходит от меня именно потому, что я молчу. Так она хотя бы сохраняет достоинство».

Большинство американских психотерапевтов, занимающихся вопросами семьи и отношений, считают, что признаваться в измене следует, только если есть надежда восстановить эмоциональную близость. Такой подход соответствует нашему пониманию искренней любви, основывающейся на полной прозрачности: никаких секретов, никакой лжи, оба партнера делятся друг с другом абсолютно всем. Некоторые считают худшим преступлением даже не саму измену, а ложь: «Дело не в измене, а в том, что ты мне лжешь!» Американский подход предполагает, что уважение неразрывно связано с честностью, а честность – ключевой элемент личной ответственности. Скрываться, притворяться – значит проявлять неуважение. Лгать можно только тем, кто стоит ниже вас: детям, подчиненным и избирателям.

В других культурах уважение может выражаться как раз в обмане, если тот позволяет партнеру сохранить лицо. Лучше держать некоторые вещи в тайне, чем вывалить всю правду, которой можно унижить партнера. Поэтому умение скрыть отдельные факты не только позволяет сохранить брак, но и считается признаком уважения. Учитывая мои собственные культурные корни,

я поддерживаю решение Дага хранить молчание и в то же время советую ему искать способы восстановить эмоциональную связь с женой. Его брак долго был «на паузе», теперь пора нажать на кнопку «запуск».

Даг снова инвестирует в отношения с Зои. У него больше свободного времени, он чаще бывает дома и начинает перенаправлять все свои ресурсы на восстановление связи с женой. Она выглядит удивленной таким неожиданным возвращением Одиссея, но Даг знает, что за этим «ну, здравствуй, незнакомец» кроется чувство облегчения. Я рекомендую ему как можно больше времени и сил отдавать детям, дому, встречам с общими друзьями и надеюсь, что если снять с Зои часть хлопот по дому, то удастся вернуть в отношения эротическую составляющую.

Пытаясь быть более предупредительным и чутким, Даг даже набрался смелости и спросил Зои, обращает ли она внимание на других мужчин. Она отвечает не очень конкретно: «Ну, возможно, да. А может, и нет. А почему ты спрашиваешь?» Даг несколько озадачен. «Живя с таким флером секретности, какой окружал вас, – говорю я, – легко привыкнуть к мысли, что это только вы ведете загадочную жизнь и бунтуете, а она, как верная Пенелопа, сидит и ждет вас. Но ведь есть вероятность, что и у нее имеются какие-то тайны или хотя бы фантазии о других мужчинах, способные дать ей то, чего не даете вы».

Брак не может быть идеальным. Вначале мы стремимся к единству, а потом начинаем замечать, как сильно непохожи. Мы осознаём, что многого не получим никогда, и нам становится страшно. Мы начинаем за себя бороться, отступаем, обвиняем партнера в неспособности вернуть нам чувство целостности. Начинаем искать удовлетворения на стороне. К сожалению, многие из нас так и застревают на этом этапе и живут подобным образом, пока не полысеют или не поседеют. Другие оплакивают утрату мечты, а потом учатся принимать результат сделанного некогда выбора. Основа любви – умение принимать. Когда Даг начинает понимать себя и Зои, ему удастся из их естественных различий сформировать богатую палитру красок.

Третий где-то рядом

На периферии отношений любой пары есть третий. Это может быть еще школьное увлечение, чьи прикосновения вы до сих пор вспоминаете, или красавчик-кассир в магазине, или симпатичный школьный учитель, с которым вы флиртуете, когда забираете сына из школы. И улыбнувшийся вам в метро незнакомец – тоже третий. И, конечно же, таким третьим оказывается стриптизер, порнозвезда, проститутка – неважно, имел ли место физический контакт с ними или нет. Третий – тот, о ком фантазирует жена, пока занимается любовью с мужем. Реальный или нет, этот третий – центр вращения, на котором балансируют отношения пары. Третий – это материализация нашего желания получить нечто, что лежит за пределами выстроенных нами же стен. Это любой запретный плод.

Третий – это любовница, но ведь и жена, ждущая дома, тоже в каком-то смысле третий. Наоми была такой тенью в браке Дага, а Зои всегда находилась в центре их романа. Любовник ревнует к законному супругу, и сила такой ревности напрямую зависит от того, насколько велико незримое присутствие супруга. Если бы обманутый супруг отсутствовал, страсть, чувство собственности и все безумие любовников быстро бы сошло на нет. Возможно, именно поэтому любовники так редко продолжают отношения, когда заканчивается брак одного или обоих из них. Только когда исчезают препятствия, начинается настоящая проверка любви на прочность.

Отношения всегда разворачиваются в тени кого-то третьего, потому что именно присутствие третьего скрепляет наши отношения. В книге Monogamy («Моногамия») Адам Филлипс пишет: «Пара сопротивляется вторжению третьего, но, чтобы пара вообще существовала, ей необходимы внешние враги. Поэтому даже самые моногамные люди не обходятся без кого-то третьего на горизонте. Когда нас двое, мы просто рядом. Чтобы стать парой, рядом должен быть третий».

Но что же тогда паре делать? Многие из моих пациентов категорически отказываются признать существование третьего в их жизни. Они полностью поглощены своим единством и убеждены, что никто третий им не нужен. Но истинная любовь не самодостаточна. Слияние двоих так хрупко, что присутствие третьего, даже если это только фантазии, может его разрушить.

Эта мысль прекрасно проиллюстрирована в знаменитом фильме Стэнли Кубрика «С широко закрытыми глазами». Билл и Элис возвращаются домой с роскошной вечеринки по поводу Рождества и заводят разговор о сексе. Билл всегда думал, что Элис, как и он сам, просто неспособна на неверность. «Ты моя жена, мать моего ребенка, и я в тебе полностью уверен. Ты никогда мне не изменишь. Я в тебе уверен». Элис потрясена его уверенностью, и после косячка, выкуренного на двоих, она решает немного просветить Билла. Она описывает во всех подробностях, насколько мощным может быть присутствие третьего в отношениях, даже когда это все лишь мираж. Она рассказывает о своих фантазиях о морском офицере, который когда-то привлек ее, хоть и на расстоянии. Они никогда не встречались; но сам его вид так потряс ее, что она готова была на все, что угодно, если бы он только попросил. Выясняется также, что Элис увидела моряка после того, как они с Биллом только что занимались любовью, и Билл тогда был для нее самым дорогим человеком.

Билл потрясен и уничтожен признанием жены и остаток фильма занят тем, что пытается отомстить за измену и восстановить свой пошатнувшийся мир. Меня особенно удивило, что у Билла фантазия вызвала такое же ощущение обмана, как и реальная измена.

Билл похож на многих людей, приходящих ко мне. Основа уверенности Билла – не только то, что Элис делает, но и то, о чем она думает. Ее фантазии становятся доказательством того, что она свободна, что она отдельный самостоятельный человек, и это страшно пугает Билла. Существование третьего неразрывно связано с чувством свободы, так как оно демонстрирует, что отношения иногда

развиваются иначе, и указывает на решения, которых мы некогда не приняли. Лора Кипнис говорит: «Что может быть тревожнее, чем осознание свободы нашего партнера? Ведь это означает, что он волен и не выбрать вас, и не любить вас, или разлюбить, или полюбить кого-то еще, или полностью измениться и перестать быть тем, кто когда-то клялся любить нас вечно, а теперь... вдруг и не любит уже?»

Если она думает о другом, то может и полюбить другого, и это невыносимо.

Любовь-крепость

Грозная тень третьего в отношениях пары присутствует всегда, и, каким бы жестким ни был контроль, он не уберезет от беспокойства. Но многие не оставляют попыток: «Ты столько времени провела с этим парнем, о чем вы хоть говорили?», «Ты долго был за компьютером, это все по работе?», «Где ты была?», «Кто там еще был?», «Ты по мне скучал?» Подобные вопросы балансируют на грани: то ли это проявление близости, то ли вторжение в личное пространство. Мы хотим знать, но боимся выдать себя. Мы оправдываем подобные вопросы заботой, но часто оглашаем их лишь потому, что сами напуганы.

Тогда мы формулируем правила и надеемся, что наш партнер будет им следовать. Таким образом мы, укорачивая поводок, стараемся гарантировать верность в отношениях. Желание нельзя подчинить правилам, но поступки обычно поддаются контролю разума и ими проще управлять. Вам не позволено иметь близкого друга противоположного пола. Вам нельзя пойти в кино с тем-то и тем-то, если больше никто не идет. Никаких видео, которые мы не будем смотреть вместе. Никаких стрип-клубов – разве что в случае мальчишника перед свадьбой. Не танцевать с мужчинами. Это платье чересчур открытое. Нельзя вспоминать о прошлых партнерах, и уж точно нельзя с ними встречаться один на один, если кто-то из них вдруг окажется в нашем городе. Когда мы перестаем справляться с собственным беспокойством, мы скатываемся к самому примитивному средству контроля – шпионажу. Мы проверяем выписки по банковским картам, изучаем историю поиска в браузере, проверяем количество бензина в машине, заглядываем в мобильный – то есть ищем информацию повсюду. Все эти стратегии не дают никакого результата. Ни расспросы, ни запреты, ни даже прямые улики не помогают справиться со страхом, связанным с тем, что у нашего партнера есть личная свобода. Оказывается, наш возлюбленный может заинтересоваться кем-то другим.

Проблемы неизбежны, когда моногамия перестает быть добровольным проявлением лояльности и верности и становится навязанным типом поведения. Излишний контроль стимулирует поведение, которое Стивен Митчелл называет актом демонстративного неповиновения. Когда появление третьего в отношениях невозможно, некоторые учатся тщательно скрывать часть своих действий. Внебрачные связи, общение в интернете, стрип-клубы, секс в командировках – вот распространенные вещи, позволяющие восстановить психологическую дистанцию в условиях излишнего контроля. Когда третий изгоняется на периферию отношений, мы именно там и начинаем его искать.

Непобедимый я

В принципе мы понимаем, что каждый из нас заслуживает права на некоторую личную зону, но на деле все оказывается сложнее. Психолог Джанет Рейбштейн замечает, что наша модель брака, основанная на романтической дружбе, честности и единстве партнеров, «гораздо эффективнее создает условия для достижения эмоциональной близости, чем для автономности партнеров». Акцент делается на формировании единства, а не на сохранении индивидуальности партнеров. Мои родители, свято следующие принципу эмоциональной близости, в итоге пришли к выводу, что ни один из них уже просто не имеет права на собственные устремления. Непобедимое «мы» уничтожает маленькое «я».

Ниву не нравится, что его подруга ложится спать слишком рано. «Она танцовщица и идет в постель в девять вечера. Я не могу уснуть так рано, поэтому просто лежу». Я спрашиваю, выходит ли он встретиться с друзьями после того, как она уходит спать, и он просто потрясен таким вопросом: «Думаете, можно?» Ему и в голову не приходило, что после девяти можно пойти поужинать с друзьями – или хотя бы обсудить такую вероятность с подругой. Лейла и Марио – давние партнеры по танцам. Но когда Лейла начинает встречаться с Анжелой, у которой, кажется, обе ноги левые и которая совершенно не способна танцевать и не выносит громкой музыки, ей становится неловко видаться с Марио каждую неделю: Лейла боится обидеть Анжелу.

Вооружившись современной идеологией любви, требующей, чтобы партнеры всегда и во всем были вместе, мы просто забываем, что такое автономность и независимость. Это особенно справедливо в отношении наших желаний. Даже партнеры, способные обеспечить друг другу изрядное личное пространство и позволяющие себе проводить отпуск по отдельности, ходить поодиночке на ужин с друзьями и даже иметь близких друзей противоположного пола, не готовы к тому, чтобы каждый вел собственную эротическую жизнь. Я не говорю о сексе вне брака. Я говорю о личной сексуальности каждого, которая скрыта ото всех, питается известными только ей образами и возбуждается внезапно и независимо от поведения партнера. Обо всех этих аспектах желания я говорю в ходе работы с парами.

Моногамный брак в распутном обществе

Как правило, роль психотерапевта – подвергнуть сомнению культурные основы сложившейся ситуации. Мы регулярно просим клиентов обдумать и оценить те предположения, на основе которых они действуют и которые считают нормальными, приемлемыми и ожидаемыми. Но рассматривая темы, связанные с границами сексуального поведения, психотерапевту нередко приходится действовать в соответствии с общепринятыми в конкретной культуре правилами. Моногамия – норма; сексуальная верность считается проявлением зрелости, надежности, реалистичного взгляда на жизнь. Отказ от моногамии, тем более систематический, – всегда тревожный симптом, указывающий на недостаточно серьезное отношение или боязнь эмоциональной близости. При отсутствии моногамии есть риск, что отношения разрушатся.

Один из моих коллег говорит: «Открытый брак не работает. Наивно думать, что такое возможно. Мы уже пытались в семидесятых, и все закончилось полным фиаско». «Возможно, но и закрытый брак не застраховывает от катастрофы, – отвечаю я, – и моногамный идеал, которому не соответствует в реальности заметная доля состоящих в браке людей, тоже кажется мне достаточно наивной концепцией. По-моему, закрытый брак провоцирует нарушение обязательств и ведет к боли для обоих партнеров». Мой коллега, отличный семейный психотерапевт, тем не менее категорически убежден в необходимости сохранения верности в браке. С его точки зрения, эмоциональная верность требует и сексуальной верности, и никакие полутона здесь недопустимы.

Сегодняшний мир не слишком помогает нам соблюдать избранные нами же принципы. В нашей потребительской культуре мы всегда хотим чего-то большего: новее, лучше, моложе. А если это нереально, то нам нужно хотя бы больше того, что уже доступно, – разнообразия и яркости. Мы ищем вознаграждения за любое свое усилие и становимся совершенно нетерпимыми к неудовлетворенности. И мы не в силах остановиться и решить: «Ну, все, этого достаточно, лучше не нужно». Секс стал ключевой частью данной парадигмы: некоторые даже считают, что именно секс и порождает такое отношение к происходящему. Это платье, эта машина, эти туфли, этот крем, новая татуировка, накачанная задница – все перечисленное таит обещание более сексуально насыщенного существования. Мы убеждены, что сексуальное удовлетворение и личное счастье – неразрывные вещи. Земные наслаждения теперь повсюду, и мы считаем, что вправе присоединиться к этому пиршеству. Неудивительно, что в браке люди начинают чувствовать себя связанными. Верность и долг как будто бы не дают человеку доступа к разнообразию и удовольствиям.

Я не намерена оправдывать неверность или поощрять ее. Искушения существовали еще в те времена, когда Ева откусила от яблока, но так же давно существуют и запреты. Церковь всегда знала, как избежать искушений, и налагала епитимью на каждого, кто не смог устоять. Что же изменилось сегодня? Желания все те же, но теперь мы практически обязаны их удовлетворять – по крайней мере, до того, как свяжем себя узами брака: предполагается, что после мы откажемся от всего того, чего нам всячески рекомендовали хотеть. Моногамия держится особняком, как тот голландский мальчик из легенды, увидевший, что в дамбе, защищающей его город от Северного моря, течь, и заткнувший пробойну пальцем, чтобы попытаться устоять перед потоком бесконтрольного разгула.

Да будет тень

Встречаются пары, предпочитающие не игнорировать тот факт, что запретный плод всегда сладок. Напротив, они противостоят угрозе, используя ее в своих интересах: «Я бы не хотела, чтобы он мне изменял, но я такой возможности не исключаю, и это поддерживает мой сексуальный интерес к нему», «Я могу представить, что в мире не осталось ни одного симпатичного мужчины, но это не делает наши отношения более надежными и уж точно не добавляет в них честности», «Моя подруга – красавица. Мужчины постоянно обращают на нее внимание и пытаются завести с ней отношения. Но она так легко и со смехом это прекращает, что я спокоен: она по-прежнему выбирает меня». Такие пары обсуждают друг с другом свои фантазии, читают вместе эротические журналы, делятся воспоминаниями. Они способны признать: да, приезжавший курьер очень сексуален. И компьютерный мастер, и продавец в дорогом магазине, и невролог, и жена соседа.

Селена и Макс дали друг другу право на флирт, но оба понимают, где предел, за который переступать нельзя. «Мы оба жадны до внимания. Я сразу чувствую себя гораздо лучше, когда вижу, что нравлюсь кому-то, особенно теперь, после рождения ребенка. А уж когда на Макса кто-то западает? О, мне кажется, что я иду домой с королем школьной вечеринки». Макс и Селена стараются сохранять позитив, но оба очень строго следят за соблюдением правил.

Эльза возвращается с конференции, и Джерарду всегда интересно, с кем она там встречалась. «Был кто-то интересный? Ты рассказала ему о том, какой у тебя фантастический муж? А пока ты рассказывала обо мне, ты с ним флиртowała?»

Венди всегда знала, что у Джорджа слабость к блондинкам. И в прошлый вторник она решила денек побыть блондинкой: надела платиновый парик и плащ и явилась без предупреждения к нему в офис, чтобы сводить его на обед. Он говорит: «Круто. Ребята подумают, что у меня роман». Венди за словом в карман не лезет: «Ну и пусть завидуют».

Все эти пары, каждая по-своему, признали возможность существования кого-то третьего. Они понимают, что партнер обладает собственной сексуальностью, у него свои фантазии и желания, в которых вовсе не всегда участвует их любовник. Когда мы подтверждаем свободу друг друга в рамках наших отношений, нас уже не так тянет искать свободу где-то еще. В этом смысле, допустив существование третьего, мы признаем, что отношения меняются и развиваются, и третий может существовать и оказаться вполне привлекательным. Теперь третий – не тень, а реальный персонаж, о нем можно говорить, шутить, играть с этим. Когда мы не боимся сказать правду, нам ни к чему держать что-то в секрете.

Вместо того чтобы подавлять свою сексуальность, такие пары признают вероятность существования третьего и этим добавляют красок в свои отношения. Что немаловажно, каждый начинает понимать, что не владеет своим партнером полностью. Нельзя относиться к партнеру как к данному нам раз и навсегда. В неопределенности кроется зерно желания. Кроме того, когда мы устанавливаем некоторую психологическую дистанцию, мы способны взглянуть на партнера с восхищением и вновь заметить то, что нам мешало увидеть привычка. И потом, когда партнер отказывает другим, он подтверждает, что всем на свете предпочитает нас. Мы признаемся в своих тайных желаниях и готовы от них отказаться. Мы флиртуем и играем ими, но держим их под контролем. Возможно, в каком-то смысле это и есть зрелость: любовь не без страсти, но любовь, признающая, что есть и другие страсти, от которых мы отказались.

Пригласим третьего

Есть много вариантов привлечь в отношения третьего, причем без секса вне брака; хотя некоторые способы все же предполагают физическую измену.

Для большинства одно упоминание об открытых сексуальных отношениях – уже красный флаг. Немногие темы, связанные с долгосрочными отношениями, вызывают однозначно резкое неприятие. А что если она в него влюбится? А если он не вернется? Мысль о том, что, любя одного человека, вы занимаетесь сексом с другим, причем совершенно безнаказанно, заставляет нас вздрагивать.

Мы боимся, что, преступив черту один раз, рискуем нарушить все правила.

Возникает целая цепочка образов: беспорядочные отношения, оргии и прочий разврат. От полного падения спасают лишь стабильные отношения:

они сдерживают наши собственные порывы. Это лучшая защита от нашей собственной неукротимой животной стороны.

Адам Филлипс пишет, что «моногамия – своего рода ключевое звено с элементами морали, через которое мы можем наблюдать за собственной озабоченностью».

Из обсуждения периодического нарушения принципа моногамии рождается ряд вопросов. Всегда ли эмоциональная привязанность требует сексуальной эксклюзивности? Способны ли мы любить сразу нескольких людей? Бывает ли «просто секс»? Действительно ли мужчины в большей степени склонны к измене, чем женщины? Это первое, что приходит в голову, но вопросы не заканчиваются. Ревность – выражение любви или проявление неуверенности? Почему мы готовы делить друзей, а от любовника требуем безоговорочной преданности только и исключительно нам? Я не утверждаю, что нашла ответы на все вопросы.

Но я думаю, что нам стоит взять под контроль свое романтическое настроение и поразмыслить над ними.

Даже самые глубоко укоренившиеся убеждения в отношении сексуальности допускают пересмотр. Было время, когда секс до брака и гомосексуальность считались абсолютно недопустимыми; сейчас и с тем, и с другим в большинстве обществ люди более-менее смирились. В последние годы некоторые мужчины и женщины начали борьбу с моногамией ради собственной сексуальной эмансипации.

Джоан и Хиро рассказывают, что у них случается секс двух типов: секс для любви и секс для удовольствия. Последний они позволяют себе раз в год, когда отправляются в Лас-Вегас на ежегодный слет свингеров. По их словам, такой секс позволил серьезно улучшить их сексуальную жизнь и обеспечивает им большую эмоциональную близость. Джоан и Хиро живут в точном соответствии с теми стандартами идеального брака, за которые борются, как бы они ни выглядели со стороны. Они не подвергают сомнению сам институт брака. Мало того, они как раз и пытаются его защитить. Они ценят единство, честность, возможность делиться всем с партнером. В их системе ценностей даже нашлось место верности. Джоан и Хиро фактически уничтожили угрозу измены, направив ее внутрь своих отношений. И, как с усмешкой пишет антрополог Кэтрин Франк, «что случилось в Вегасе, в Вегасе и остается». Обмен сексуальными партнерами, или свинг, – форма коллективной измены, обеспечивающая равную свободу обоим партнерам.

Эрик и Джексон тоже большие любители секса для удовольствия, и за те десять лет, что они вместе, они всегда умели разделять эмоциональную верность и сексуальную эксклюзивность в отношениях. «С самого начала мы говорили о сексе с другими мужчинами. Мы совершенно открыты в этих вопросах. Для нас реальная верность – это эмоциональная верность. Секс вне серьезных отношений – не преступление. Я думаю, нас вполне можно назвать эмоционально моногамными и сексуально распушенными».

Арлин на шестнадцать лет старше Дженны; она объясняет: «Я знаю, что секс важен. Но я ему уже не придаю такого значения, как раньше. И чем я старше, тем меньше он меня волнует». Дженна чувствует себя на пике формы и не готова пока выйти на пенсию. Поэтому они договорились, что, когда Дженна едет

на съемки, ей можно развлечься, но при условии, что она будет помнить о приоритетах. Я спрашиваю Арлин, не пугает ли ее все это, и она отвечает: «Конечно, пугает. Но сейчас я думаю, что, если бы я предложила Дженне вообще забыть о сексе, это было бы гораздо большей угрозой нашим отношениям, чем пара-тройка девочек-фанаток. Не представляю, как бы я сказала ей: „Твое тело принадлежит только мне, и неважно, хочу я его или нет“». Понимая, что эротическая страсть закончилась, Арлин переосмысливает свое отношение к верности. Моногамия требует, чтобы все запретное оставалось за пределами отношений, и редко допускает исключения, необходимые конкретной паре. И если желание уходит, моногамия превращается в целибат. Но тогда верность оборачивается слабостью, а не добродетелью.

За двадцать пять лет, что Маргарет и Йен вместе, у них были периоды полной эксклюзивности отношений и моменты болезненной неверности. «Когда я узнал о том, что у Маргарет роман, я был раздавлен, – рассказывает Йен. – Мне потребовалось несколько месяцев, чтобы понять, как сильно я ревную. И не к любовнику, а к ней самой. Я-то долгие годы не позволял себе никаких связей с другими женщинами. И когда она во всем призналась, мы пересмотрели свои отношения. Мы решили остаться вместе, но открыть ворота». Маргарет добавляет: «Мы пытаемся найти форму отношений, пригодную лично для нас. Это вовсе не универсальный рецепт». Когда я спрашиваю, не стал ли для нее болезненным опыт такого открытого брака, она отвечает: «Иногда это и правда болезненно. Иногда нет. Но моногамия – о которой мы и не договаривались, кстати – тоже оказалась болезненной».

Немало людей проявляют большой скепсис к таким формам отношений и сомневаются в том, что партнеры серьезно относятся друг к другу: «Я ни разу не видел, чтобы открытый брак длился долго», «Ну, попробуй, но потом возвращайся ко мне», «Это просто эгоизм», «Потакание своим желаниям», «Начнешь играть с огнем, и кто-то точно обожжется».

По моему же опыту пары, умеющие договариваться о границах сексуального поведения, проявляют не меньше верности в отношениях, чем требующие полной эксклюзивности. Именно стремление укрепить отношения заставляет людей испытывать разные модели долгосрочных отношений. Вместо того чтобы изгонять третьего из брачных отношений, они пробуют, так сказать, дать ему туристическую визу.

Для этих пар верность определяется не сексуальной эксклюзивностью, а силой взаимной привязанности. Границы становятся не физическими, а эмоциональными; самое важное теперь – само существование пары. Такие партнеры считают, что эмоциональная моногамия совершенно необходима, но готовы на разного рода исключения в области сексуальных отношений. При этом отношения не превращаются в гедонистические, когда все дозволено: у них имеются вполне конкретные границы, которые, впрочем, пересматриваются по мере необходимости. Маргарет и Йен подчеркивают, что их отношения определены, но и гибки: «У нас есть свои правила: никаких продолжительных романов, никаких любовников в тех городах, где мы сами живем, запрет на связи с общими друзьями – и, пока мы это выполняем, все вроде бы в порядке. Когда нужно, мы обсуждаем эти моменты и договариваемся заново».

Любопытно, что, хотя такие пары приносят новый смысл в понимание концепции верности, они не терпят измены. Доверие – основа любых отношений, в том числе и для людей, допускающих присутствие в их интимной зоне кого-то третьего. Неверность – нарушение договоренностей, неспособность оправдать доверие. Правила отношений в парах могут быть совсем не одинаковыми, но они есть, и если их нарушить, последствия оказываются болезненными. Так, открытые в сексуальном плане пары не отличаются от моногамных.

Внебрачные романы, разводы, повторные браки влекут за собой столько сложностей, что некоторые из моих пациентов избирают другой путь. Не соблюдающие моногамии люди ценят свободу сексуального самовыражения

и пытаются сочетать вечную любовь с сюрпризами и неожиданностями, необходимыми для поддержания желания, надеясь, что возникающие со временем апатия и вялость их минуют. Повторим слова Маргарет: это не для всех.

Присутствие третьего – факт. Как с ним справляться, зависит лишь от нас. Мы можем относиться к появлению в отношениях третьего со страхом, можем пытаться избегать или возмущаться – а можем проявить любопытство и почувствовать забавную интригу. Даг пытался окружить свой роман максимальной секретностью. Билл разбит, так как изо всех сил пытался отрицать наличие третьего. Селена и Макс позволяют друг другу фантазировать, но черту не переступают. Джоан и Хиро не боятся третьего и ведут его прямо в спальню.

Брак в наши времена основывается на любви; любовь теперь связывается с выбором; а выбор предполагает, что мы обращаем внимание на остальных и отказываемся от них в пользу нашего избранника. Но это не значит, что все другие мертвы. И не значит, что нам необходимо подавлять собственные чувства, чтобы защититься от них.

Чтобы признать существование третьего, нужно допустить, что эротическая составляющая личности партнера существует отдельно от нас. Из чего следует, что сексуальность партнера не принадлежит нам. Она создана не нами и не исключительно для нас, и не стоит думать, будто бы мы являемся единственным и полноправным ее владельцем. Возможно, мы ограничиваем себя в действиях, но вовсе не обязательно в мыслях. Чем больше мы посягаем на свободу друг друга, тем сложнее желанию выжить в жестких рамках серьезных долгосрочных отношений.

Следуйте здравому смыслу – и вы получите приключение, которое освободит ваши эмоции. Рассуждать можно примерно так: я в курсе, что ты обращаешь внимание на других, и я никогда не смогу наверняка угадать, что именно ты видишь. Я понимаю, что и другие смотрят на тебя, и никогда не узнаю, что именно видят они. Внезапно ты становишься почти незнакомцем. Ты больше не полностью известная мне территория, где не осталось ничего любопытного. Ты, оказывается, загадка. И я немного нервничаю. Кто ты? Я тебя хочу.

Допуская существование третьего, мы расширяем свою эротическую вселенную, и Эросу больше не грозит апатия и увядание. Мы создаем себе возможность вновь увлечься партнером, оценив его самобытность и непохожесть на нас, а это способствует появлению настоящего возбуждения.

Я бы советовала нам всем смотреть на моногамию не как на данность, а как на один из вариантов, который вы вправе выбрать. Тогда моногамия станет совместным решением, о котором партнеры осознанно договариваются. Другими словами, если мы планируем провести пятьдесят лет жизни бок о бок с одним и тем же человеком – и мечтаем отпраздновать пятидесятилетний юбилей с радостью, – то стоит время от времени пересматривать договоренности. Разумеется, разные пары будут относиться к присутствию третьего по-разному. Но можно попробовать хотя бы признать его существование, и это наверняка поможет сохранить желание в отношении нашего единственного избранника в долгосрочной перспективе. А вероятно, и приведет к появлению нового «искусства любви» для пары двадцать первого века.

Эротика снова дома

Любовь никогда не умирает своей смертью. Она умирает, только когда мы не знаем, как восполнить питающий ее источник.

Для того чтобы отправиться туда, где вы не бывали раньше, нужна определенная смелость... вы проверяете себя на прочность... и преодолеваете барьеры. И наступает день, когда, оставаясь нераспустившимся бутонем, вы рискуете больше, чем раскрываясь и начиная цвести.

Я не перестаю удивляться, как много людей готовы на сексуальные эксперименты за пределами серьезных отношений, но с партнером ведут себя застенчиво и даже по-пуритански. Большая часть моих пациентов, по их собственным словам, дома не позволяют себе никакого излишнего возбуждения и эротизма, а вот сексуальная жизнь вне семьи: романы, порнография, онлайн-секс, да и просто мечты и фантазии – вызывает у них яркие эмоции. Для них все сексуальное наполнение любви теряется, когда приходит время создавать семью, пусть даже только из двух человек. Такие люди самостоятельно и добровольно подавляют собственный эротизм. Затем, искоренив в отношениях свободу, и особенно свободу воображения, они заводят связи на стороне, чтобы заново обрести самих себя и освободиться от уз долгосрочных отношений. Получается, что в семье остается надежность и стабильность – а за ее пределами оказываются и страсть, и новизна. Медиа регулярно сообщают, что семейные пары перестают заниматься сексом, и я думаю, что, возможно, сексом-то они занимаются, но только не друг с другом.

Хотя и не обязательно, но бывает, что на начальной стадии отношения основываются на страсти. В любом случае нестабильность страстного эротизма должна преобразиться в нечто более управляемое – зрелую любовь. Даже с точки зрения биохимических процессов страсть живет недолго. Эволюционный антрополог Хелен Фишер говорит, что гормональный коктейль, возникающий в организме во время романтических отношений (допамин, норэпинефрин, фенилэтиламин), живет в организме не больше нескольких лет. Окситоцин, гормон объятий, живет дольше прочих. В результате гормональных процессов формируется зрелая любовь, появляются глубокое уважение друг к другу, забота, чувство товарищества и партнерства, и для многих это оказывается даже более ценным, чем первые месяцы эротического накала. Если на этапе ухаживания главными элементами отношений были взаимное притяжение и желание, то теперь они уходят на задний план, чтобы не мешать более важному – строительству совместной жизни.

Как ни странно, наше понимание брака почти полностью лишено эротической составляющей. Разумеется, считается, что пары, находящиеся в долгосрочных отношениях, занимаются сексом, а в последние годы еще и получают от этого удовольствие. Теперь секс исключительно в целях репродукции кажется старомодным. Но секс и эротизм – не одно и то же, и яркий, интимный, пылкий, фривольный, настойчивый, эротический секс, знакомый любовникам, редко сохраняется надолго после начала совместной жизни. Несмотря на то что медиа переполнены информацией о сексе и обещают безудержное возбуждение – стоит только тщательно выполнить десять важных рекомендаций из последнего выпуска журнала, – большинство воспринимает супружеский секс как нечто противоречащее идее удовольствия и гедонизма. Не тонем ли мы в море статей о том, как сделать секс с постоянным партнером горячим, потому что просто не верим, что с давним любовником что-то вообще может быть горячим? Более того, может, в глубине души мы и не считаем, что секс теперь должен отличаться яркостью? Возможно, мы на самом деле полагаем, что, несмотря на всю сексуальную свободу, которой мы обладали, будучи холостыми, в браке нет места вожделению?

Если брак основан на любви, как мы все хотим думать, то супружеский секс должен стать декларацией этой любви. Секс обязан обрести некий смысл. Вот что думает по этому поводу Дагмар О'Коннор, психотерапевт, специализирующийся

на сексуальных отношениях:

Чтобы [супружеский] секс был «осмысленным», он должен оставаться выражением любви, и в идеале – верной любви на всю жизнь. И так должно происходить всякий раз, когда мы ложимся в постель с партнером. Но это же невыносимо тяжело! Пара теряет все прочие виды и разновидности секса, стимулируемые разнообразными факторами: игривый секс, секс со злостью, быстрый и «бездумный» секс, «пикантный» секс. При таком подходе исчезают почти все возможные поводы для секса. Ведь действительно: кто же способен с такой регулярностью чувствовать любовь на всю жизнь, особенно после одиннадцати вечера?

Нас учили, что брак – это верность, надежность, комфорт, семья. Серьезное дело, требующее ответственности и разумного отношения. Это все, что нам нужно, и все, на что стоит тратить силы и время. Игра и неразрывно связанные с ней аспекты, такие как риск, соблазнение, шалости, нарушение запретов, остаются за пределами респектабельных семейных гнезд.

Многие из моих коллег считают яркие чувства, испытываемые партнерами на самых ранних этапах знакомства, своего рода временным помешательством, от которого необходимо излечиться перед вступлением в долгие стабильные отношения. Доктора нередко трактуют тягу пациентов к сексуальным приключениям как инфантильные фантазии или боязнь долгосрочных стабильных отношений. Причем к таким приключениям они относят самые разнообразные явления: от просто флирта до настоящей страсти, от продолжения общения с прежними любовниками до трансвестизма, секса втроем и использования фетишей. Они предпочитают интерпретировать любовь как партнерство на основе дружбы и сотрудничества. И нам достаются отношения, в которых сильны компоненты сотрудничества и коммуникации, но лишь в минимальной степени присутствуют игривость и комплицированность. Подобная дружба без страсти вовсе не оказывается благоприятной средой для культивирования эротизма.

День, когда я купил кольцо

Жаклин и Филипп пытаются вернуть в отношения былой огонь. Они женаты десять лет и уже почти пережили первые и самые сложные годы, связанные с рождением детей. Этой осенью их младший сын пошел в детский сад, и его новое расписание позволило родителям несколько упорядочить свою жизнь. В последние годы многие друзья Жаклин и Филиппа пережили развод. «Мы еще недавно тусовались вместе с этими парами. Они все поженились примерно одновременно с нами, а теперь брак уже никому не нужен, – говорит Филипп. – Невольно задумываешься о собственных ценностях и оказываешься лицом к лицу с фатальными ошибками в собственных отношениях».

– И какие же у вас фатальные ошибки? – спрашиваю я.

– Секс, – отвечает он.

– Измены, – добавляет она.

Познакомившись с Жаклин, Филипп думал, что вытащил счастливый билет. «Джеки была такой умной, красивой, сексуальной. Я просто поверить не мог, что я ей вообще интересен. Я страшно увлекся. И довольно долго у нас был отличный секс. Ровно до того момента, как я сделал ей предложение», – вспоминает Филипп.

– А что случилось, когда она сказала «да»?

– Ничего не случилось, но что-то стало меняться, когда я купил кольцо. В то время я не придавал этому значения, но теперь вижу довольно четкую взаимосвязь. Мы создали семью, и она стала меня подавлять. Я ничего не говорил Джеки и даже пытался не признаваться самому себе. Но скоро Джеки уже совсем меня не возбуждала. И как только она уезжала из города или просто уходила куда-то с друзьями, я отправлялся по барам.

Так прошли восемь лет, полные измен. Некоторые из них были раскрыты, другие удалось сохранить в тайне; в некоторых Филипп признался сам. В их жизни установился странный порядок: отношения пары налаживались после очередного неприятного эпизода, а потом снова следовала волна обмана. Филипп стыдился измен, его мучали угрызения совести, и он раскаивался. Его страшно угнетала мысль о том, что он ранит Жаклин, и он клялся измениться, старательно изображал правильного мужа и отца, она прощала и позволяла ему вернуться. За этим накатывало беспокойство, Филипп не находил себе места, и рано или поздно наступал припадок блуда. Параллельно у пары родились двое сыновей, Джеки завершила свою первую книгу, Филипп получил постоянное преподавательское место в университете, семья переехала в Нью-Йорк. Это помогло паре справиться с основной проблемой. Но недавно все началось вновь, и Джеки почувствовала, что с нее хватит.

Чтобы понять особенности сексуальности Филиппа, я попыталась проследить связь с историей его родителей, чей брак – яркий пример разделения между «безопасной» семейной жизнью и «опасным» эротизмом. Пока мать одного за другим родила и поставила на ноги пятерых детей, отец заводил любовниц и даже не пытался скрывать сей факт. Дед Филиппа, как выяснилось, вел себя примерно так же. «Мой отец, очень приятный человек, кстати сказать, вряд ли задумывался о том, как мы все себя при этом чувствовали, особенно мать», – рассказал Филипп. Мать Филиппа страшно страдала, однако была достаточно практичной женщиной и не забывала, что она несет ответственность за детей: «Она никогда об этом не говорила, но мы все знали, что мы ей нужны не меньше, чем она нам».

Чтобы еще больше не расстраивать мать, Филипп пытался держать дистанцию с отцом и превратился в так называемого асексуального вундеркинда. «Я стал страшным моралистом и ко всем вокруг был настроен критически, – рассказывает

Филипп с горечью. – Я производил впечатление милого парня, с которым девушки могли иметь дело без опаски, потому что знали, что мне можно доверять. Но в глубине души я переживал сильнейшие эмоции и страшно на себя злился». Еще в подростковом возрасте Филипп тайно пристрастился к порнографии. С возрастом он стал выбирать женщин, готовых на встречу лишь на одну ночь. «В каком-то смысле моя прежняя строгая мораль только подкрепляла желание нарушить все правила». Теперь Филипп бросал вызов посредственности и обыденности, и это его возбуждало. Секс, обезличивание партнера, нарушение табу – все смешалось воедино. Как ни странно, но отделяя свою сексуальность от отношений с Джеки, Филипп надеется защитить ее от своих опасных желаний.

Стоит ли говорить, что внезапное снижение активности их сексуальной жизни крайне насторожило Джеки. Она никогда не была особенно уверена в собственной притягательности, и поначалу отношение Филиппа ее удивляло. Когда он слегка охладел, она решила, что он вовсе потерял интерес, чего и следовало ожидать. Она выросла в одном доме с братом, неоднократно попадавшим в психиатрические клиники, и научилась сводить желания к минимуму: не навязываться другим и довольствоваться малым.

Филипп ищет поддержки на стороне, а способность Джеки к самоутверждению полностью зависит от Филиппа и его реакции на нее. Она оценивает собственную сексуальность точно так же, как большинство женщин: ставит в центр Филиппа и его желание в отношении нее. В начале их связи, когда Филипп страстно увлекся Джеки, она цвела и чувствовала себя открытой, смелой, сексуальной, желанной. Сегодня, помня уроки собственного детства, она не решается выйти из тени, так как боится быть отвергнутой. Когда она все же набирается смелости и делает шаг в сторону Филиппа, он ощущает давление и обязанность ответить ей. «Когда Джеки пытается продемонстрировать чувства, меня просто парализует», – признается Филипп. «И это только усиливает ее неуверенность в себе», – добавляю я.

Вероятно, мужское желание колеблется между двумя крайностями: есть те, кому нужно, чтобы партнер сделал первый шаг, подтверждая тем самым привлекательность и желанность мужчины; другие же отступают, если партнер проявляет инициативу, боясь, что их пассивность не выглядит мужественно. Те, кто вечно не уверен в своих силах, привыкшие прятаться за мамину спину и пугающиеся напора партнеров, долго остаются на грани между мальчиком и мужчиной. Вполне ожидаемо, что для Филиппа намеки и попытки Джеки выглядят как настойчивые просьбы, а не соблазнительные предложения.

Филипп чувствует себя виноватым, так как не способен возбудить в себе эротические чувства к жене. Я прошу его описать сексуальную картинку, в которой нашлось бы место Джеки, и он говорит, что представляет себя и ее целующимися на фоне заката. И добавляет, что думать о Джеки в эротическом контексте ему теперь сложно. Он даже открыто говорит ей: «Я не вижу больше в тебе сексуальную женщину. Мне стыдно, но это так». Филипп мечтал бы вернуть страсть и пыл в отношении Джеки, но думает, что это невозможно из-за продолжающегося внутри него конфликта двух полярных точек зрения. Мощь его желания никак не укладывается в рамки чистых брачных отношений, и ему неловко за то, что он ищет обезличенного секса. По его мнению, любовь – не та область, где допустимы его распутные наклонности.

«С женой такого не делают»

Многие мои пациенты боятся показать партнеру, которого любят и уважают, слишком сильное сексуальное возбуждение. И Филипп не единственный, пытающийся скрыть отсутствие желания за ширмой приличия. Возможно, некоторые из комментариев моих пациентов покажутся знакомыми и вам: «Не могу даже представить, чтобы он мог произнести то, что я жажду услышать. Он не поверит, что я могу такого хотеть», «Не хочу не то что рассказывать, а даже думать о том, каким я был до нашей встречи», «С женой такого не делают». Эротические отношения семейной пары оказываются под плотным покровом приличия.

Когда Филипп говорит, что Джеки ни за что не согласится ни на что подобное, я его спрашиваю: «На что именно?» Я готова получить в ответ рассказ о разнообразных пикантностях, и очень удивлена, когда он оглашает свой список: «Я не люблю ничего такого трепетного. Мне нравится все откровенное и яркое, игрушки, белье, порно, разные фантазии. Понятный честный секс».

– И все это вы с Джеки с удовольствием проделывали до обручения?

– Да.

– А теперь Джеки ни на что такое не согласится? Или это вы не хотите теперь делать ничего подобного с ней? Мне не кажется, что она так уж изменилась. Но мне очень хочется понять, насколько вы действительно убеждены, что не имеете права проделывать подобное с женой. Похоже, вы считаете, что нельзя объективизировать любимого вами человека.

– А вы думаете, можно?

– Я думаю, что это не категорический и общепринятый запрет. Знаете, немало пар используют объективацию именно для того, чтобы вновь увидеть уникальность и самобытность партнера, ставшего слишком знакомым. От такого поведения люди часто отказываются под предлогом того, что разрушается эмоциональная близость, но мне кажется, что, когда вы оба этого хотите и к этому готовы, возникает другой тип близости. Вы должны по-настоящему доверять партнеру, и тогда можно позволить себе на время забыть, кто он такой.

Мы контролируем влечение по причинам, связанным с психологией и культурными традициями. Как бы мы ни понимали любовь, она всегда предполагает некоторую зависимость. Да и вообще без определенной зависимости невозможна связь между партнерами. Но из-за нее же возникает и страшное беспокойство, ведь выходит, что тот, кого мы любим, получает над нами определенную власть. Он властен любить нас – или покинуть. Мы боимся заметить неодобрение партнера, оказаться отверженными, потерять его, и страх становится неотъемлемой частью романтической любви. А уж если наш возлюбленный отвергает нас в сексуальном плане, это оказывается особенно болезненным. Поэтому мы стараемся не слишком экспериментировать в сексе с теми, от кого мы слишком зависим и чье мнение для нас важнее прочих. Лучше уж взять себя в руки, изменить свое поведение и постараться вписаться в заранее согласованный, приемлемый и часто скучнейший эротический сценарий, но не рисковать. Неудивительно, что некоторые из нас способны свободно наслаждаться сексом со всеми его рисками и авантюрами, только если эмоциональная ставка не так высока: когда мы не особенно влюблены или, что даже важнее, когда мы не особенно боимся потерять любовь партнера. Стивен Митчелл пишет: «Романтика не всегда слабеет со временем, но она определенно становится более рискованным делом».

Джеки внимательно слушала и терпеливо ждала своей очереди. «Рядом со мной Филипп похож скорее на двенадцатилетнего мальчишку, чем на мужчину. И мне сложно проявить свою сексуальность с подростком. И потом, почему он думает, что в поисках этих своих ощущений ему нужно куда-то отправляться? Может,

я куплю парик и заберусь на барную стойку?» – шутит Джеки.

– Неплохая идея, – отвечаю я.

Онлайн-флирт с собственным партнером

Я замечаю, что Филипп разделит разные аспекты своей сексуальности: секс и любовь – дома, а горячий секс – с незнакомками, – и это лишило его супружеские отношения всяческого эротизма. Репертуар оказался слишком узким. Но тут виноват не только Филипп. Джеки давно привыкла осознавать свою сексуальность исключительно в связи с мужем, и я советую ей вспомнить, что она сексуальна и без него. У Филиппа не должно быть монополии на ее сексуальность. «Джеки, когда вы в последний раз флиртовали с кем-то? – спрашиваю я. – Вы можете позволить мужчинам смотреть на вас и начать замечать эти взгляды, чтобы Филипп перестал быть единственным человеком, подтверждающим вашу сексуальность». Филипп начинает ерзать на стуле.

– Так, минуточку, – говорит он.

– Не волнуйтесь. Я не собираюсь советовать вашей жене использовать ваши же методы. Но ваша супруга – очень привлекательная женщина, и если этого не видите вы, то почему бы не позволить ей услышать это от кого-то другого?

Одновременно я советую им завести новые адреса электронной почты, чтобы использовать их исключительно для эротической переписки друг с другом: мысли, воспоминания, фантазии, попытки соблазнить. Я особенно подчеркиваю, что в такой переписке не стоит обсуждать проблемы в отношениях – это пространство только для эротической игры. Я хочу, чтобы партнеры использовали виртуальный мир и научились проявлять любопытство, создавать интригу, заставлять друг друга волноваться и трепетать. Иногда писать гораздо лучше, чем говорить. У каждого имеется возможность сказать все, что хочется, продумать и сформулировать ответ, обсудить то, что произнести вслух не хватает смелости. В такой коммуникации есть необходимая дистанция, и я надеюсь, что она поможет партнерам отбросить некоторые из собственных внутренних запретов.

Спустя какое-то время Джеки вспомнила, что значит соблазнение. Она стала игривой и провоцирующей, и не только в переписке с Филиппом, но и в общении с другими людьми. Через несколько месяцев она призналась мне: «Вы настойчиво советовали использовать других мужчин, кроме Филиппа, чтобы поднять мою самооценку, и мне это очень помогло». Она начала общаться с друзьями-мужчинами, ходить с ними на концерты и в галереи и в целом стала позволять себе флиртовать. «Ничего такого, знаете, но здорово снова оказаться как будто на свободе, общаться с другими мужчинами, а не только с мужем, и знать, что им приятна моя компания. И я больше не чувствую, что любой взгляд или слово Филиппа – самое главное в моей жизни».

Джеки стала гораздо увереннее в себе, и Филипп несколько забеспокоился, что даже хорошо. Он заинтригован ее письмами; оказывается, говоря о сексе и описывая свои фантазии, она вовсе не теряется. Джеки становится более сексуальной в глазах Филиппа; привычные сценарии отношений уже не мешают ему посмотреть на нее новым взглядом. Псевдоанонимность писем позволяет Филиппу относиться к Джеки как к человеку с собственными желаниями и помогает превратить ее в объект его желаний.

– Я говорю ей такое, на что никогда не решился бы раньше. Я думал, ей все это не понравится, но нет. Ей вовсе не нужна вся та опека и защита, которыми я ее окружал, – признает Филипп. – Я понял, что приписывал ей многое из того, что к ней и не имело отношения. Скорее, это часть меня или моей жизни с родителями.

– Не очень понимаю, как твои увлечения могли быть проявлением заботы обо мне, хотя я осознаю, что для тебя в них заключался какой-то смысл, – говорит Джеки. – Мне все это не нравится, но я в состоянии тебя понять. И еще меня всегда удивляло, как легко тебя просчитать. Как будто ты и хотел, чтобы я все узнала: чтобы мамочка нашла и отругала тебя. Но мне вовсе не хочется заново

проигрывать всю историю твоей жизни с родителями. Я первая с тобой разведусь, и ты это знаешь.

А мне Жаклин говорит:

– Я поняла, что способна с ним развестись, и благодаря этому мне проще принять решение остаться с ним. Я теперь гораздо свободнее. Когда я сама делаю первый шаг и предлагаю секс, я чувствую себя почти бесстыдной, и мне ужасно нравится. «Ты этого хотел, Филипп? Ну вот, получай!» Тут не нужно быть романтической барышней, да и вообще не обязательно раскрывать свои мысли и ощущения. Мне нравится много разных вещей; я люблю нежную заботливую любовь, но иногда побыть жадной и ненасытной тоже неплохо.

Я встречалась с Джеки и Филиппом для сеансов в течение года, с перерывами. Филипп прекратил свои неконтролируемые вспышки связей на стороне и почти отделался от убеждения, что горячий секс дома невозможен. Он сумел почувствовать себя и сексуальным, и верным одновременно, преодолел поведенческие паттерны, доставшиеся ему от родительской семьи. Раньше Филипп обожал порно, оно помогало ему почувствовать момент слияния желания и удовлетворения, ведь женщины в кино никогда не сопротивлялись, а от него не требовалось никаких усилий. Поэтому между желанием и его удовлетворением не оставалось никакого зазора, и Филиппу не нужно было увязывать желание и любовь. Постепенно он позволил себе начать проявлять даже скрытые аспекты своей сексуальности, и у него стало получаться не уходить в себя и в свои фантазии, оставаясь наедине с женой.

Джеки и Филипп продолжают работать над тем, чтобы вернуть эотику в отношения: позволяют себе невинные грехи, желания, страсть. Английский психоаналитик Адам Филлипс подчеркивает:

Человека возбуждает запретное, то есть если желание по сути своей греховно. Но моногамные пары можно сравнить с богатейшими людьми. Им нужно пережить бедность, поголодать и начать работать, чтобы найти способ сохранить все, что разрешено и доступно, причем прикрыть это флером недозволенного и тем самым удержать интерес.

Можно ли хотеть то, что имеешь?

Оскар Уайльд писал: «В жизни бывают только две настоящие трагедии: одна – когда не получаешь того, чего хочешь, а вторая – когда получаешь». Пока наше желание не удовлетворено, мы несчастливы. Нам не повысили зарплату, не приняли в колледж, мы не прошли прослушивание и не получили роль – и мы расстроены. Когда объектом нашего желания является человек, который нас отвергает, мы чувствуем себя одинокими, ничего не стоящими, никем не любимыми, а то и вообще не достойными любви. Но и удовлетворенное желание имеет свои недостатки. Мы получаем желаемое – и теряем все возбуждение от предвкушения. Все изощренные стратегии, направленные на достижение цели, фантазии о том моменте, когда наше желание сбудется, само ожидание – одним словом, все силы и энергия, направляемые нами на процесс желания, уступают место ощущению достигнутой цели. Вспомните какой-нибудь случай, когда вы чего-то очень хотели и наконец получили. Все, теперь это ваше, вы рады, с удовольствием используете то, что получили, – но хотите ли вы этого по-прежнему? Американская писательница Гейл Гудвин замечала: «Само желание всегда будет сильнее, чем радость от его исполнения».

Сложнее ли нам продолжать хотеть то, что мы и так уже имеем? Закон убывающей предельной полезности подсказывает нам, что чем чаще мы получаем желаемое, тем ниже степень удовлетворенности. Чем больше вы используете продукт, тем меньшее удовлетворение будет приносить каждое последующее использование. Вот вы приезжаете в Париж в пятнадцатый раз – и он уже не так прекрасен, как в первый. К счастью, данная логика перестает работать, когда дело касается любви, потому что все подобные рассуждения основаны на ошибочном утверждении о том, что мы можем владеть нашим избранником примерно так же, как владеем айпадом или новыми туфлями Prada. Когда моя подруга Джейн сказала: «Возможно, я хочу как раз того, чего не могу получить», я ответила: «А почему это ты думаешь, что твой муж принадлежит тебе?»

В долгосрочных отношениях мы начинаем думать, что наш партнер полностью наш. В реальности же партнер остается другим человеком, отдельным от нас, со своими загадками. Как только мы научимся это понимать, мы получим шанс вернуть в отношения устойчивое желание. Не перестаю удивляться, как неожиданная угроза текущему состоянию вещей (роман на стороне, измена, слишком долгое отсутствие или просто хорошая ссора) вдруг провоцирует желание. Мы боимся потерять партнера, и страх действует отрезвляюще.

Закону убывающей предельной полезности можно противопоставить следующее соображение: постоянные вложения усилий повышают уровень удовлетворенности. Чем больше вы что-то делаете и чем лучше вы это делаете, тем больше вам это нравится. Вот человек занимается теннисом раз в неделю: для него игра становится все привлекательнее, ведь чем больше он занимается, тем лучше играет. Чем лучше играет, тем увереннее себя чувствует. Чем больше уверенность, тем больше готовность рисковать. А чем выше риск, тем интереснее игра. Это и есть подтверждение позитивного влияния постоянных усилий. Разумеется, практика требует усилий и дисциплины. Тут мало просто пребывать в нужном настроении: необходимо упорство и постоянное внимание. Со временем теннисист понимает, что мастерство никогда не развивается линейно: в процессе тренировок случаются плато и даже спады, но конечный результат всегда стоит усилий.

К сожалению, слишком часто мы думаем, что усилия и есть работа, а дисциплина неразрывно связана с болью. Но давайте посмотрим на работу с другой стороны. Работа может быть творческой, жизнеутверждающей, придавать сил, а не выматывать до предела. Если мы хотим, чтобы секс приносил удовольствие и удовлетворение, мы должны творчески подойти к решению этой задачи.

Миф о спонтанности

Многие верят, что секс – это всегда прямое попадание, сразу в яблочко, полная совместимость и вообще идеальная история с самого начала. Считается, что секс должен быть свободным, естественным и легким. И либо у вас так и складывается, либо не судьба. Существует и еще один странный, но общепринятый миф: секс – всегда спонтанность. О спонтанности говорят все: как только мои клиенты, мужчины и женщины, начинают рассуждать о том, что такое в их понимании горячий, яркий, безудержный, по-настоящему эротический секс, они обязательно заявляют, что такой секс – всегда импровизация и порыв.

Нам хочется верить, что секс является импульсом или склонностью, что это всегда естественное, неподготовленное, безыскусное поведение. Какая-то сила как будто несет нас помимо нашей воли. «Я не мог устоять... как будто огонь побежал по венам... мы оба были совершенно подчинены этому чувству... меня полностью захлестнуло». Получается, что для нас секс – нечто неуправляемое, вроде Большого взрыва; мы не готовы соблазнять или вести тонкую эротическую игру, ведь на это нужны время и силы, а главное, полное осознание собственных действий. Для многих подготовленный и продуманный секс – что-то подозрительное. Нам становится страшно от мысли, что секс может и не быть исключительно результатом волшебства и особой химии. Но если верить, что секс всегда спонтанен, мы и не сумеем контролировать собственное желание и выражать его осознанно. Если секс просто случается, то управлять им невозможно. Как же странно, что в обществе, зараженном стремлением все контролировать, именно осознанный подход к сексу и даже его планирование нас пугает. Нам просто становится стыдно, как будто нас поймали за чем-то непристойным.

Когда мои родители пускаются в рассуждения о том, что раньше секс всегда был быстрым и без подготовки, я напоминаю им, что и тогда полная спонтанность являлась лишь мифом. Что бы ни происходило «в самый ответственный момент», ему предшествовали часы, а то и дни подготовки. Что надеть, о чем говорить, в какой ресторан повести, какую музыку поставить? Все это планирование, причем очень творческое и детальное, оказывалось частью подготовки соответствующего настроения к яркому финалу.

Поэтому я советую своим клиентам не пытаться быть спонтанными в отношении секса. Спонтанность – прекрасно, но в рамках существующих отношений все, что могло «просто произойти», уже произошло. Теперь партнеры должны потрудиться, чтобы происходило что-то еще. Секс в рамках долгосрочных отношений – подготовленный секс. «Я не мог устоять» превращается в «я не буду пытаться устоять». Не «мы просто упали в объятия друг друга», а «я хочу тебя обнять». Вместо «наше настроение совпало» – «давай сегодня вечером настроимся на одну волну». Я хочу помочь клиентам воспринимать собственную сексуальность с большим комфортом, осознавать ее и ценить как часть своей жизни, требующей серьезного внимания.

Многим парам планирование сексуальных отношений дается нелегко. Оно кажется им скучным, ведь это так похоже на работу, а работа скучна и ассоциируется с обязательствами. Часто в ходе психотерапии мы развенчиваем подобные убеждения.

Делаем секс намеренным

Доминик и Рауль жалуются, что их сексуальная жизнь стала слишком тоскливой. В начале их романа, когда Рауль жил в Майами, расстояние между ними не оставляло места рутине. Оба ждали выходных; выходные получались нескучными. Теперь партнеры живут вместе, и в свободное время они в основном занимаются разными бытовыми делами. Я не могла не заметить, что домашнему хозяйству они уделяют довольно много внимания, а сексуальной жизни внимания достается как раз все меньше – как будто для секса нужно что-то совсем другое.

– Стирка же не произойдет сама по себе, – Доминик встает в оборонительную позицию.

– А секс произойдет? – спрашиваю я.

Доминик делает вид, что не понял, что я имею в виду.

– Ну а что, мне отмечать секс в календаре, что ли? Четверг, десять вечера? Это просто глупо, – отвечает он.

– Если вы не хотите, чтобы секс был просто одним из дел вашего списка, то и не относитесь к нему так, – отвечаю я. – Я не говорю, что надо планировать по календарю, но нужно создавать некое эротическое пространство, а для этого требуется время. Что произойдет в этом пространстве, мы не знаем, но само пространство должно быть создано сознательно и намеренно. Вот как осособуко, которое вы сделали для Рауля в прошлый выходной: оно же не само приготовилось.

Доминик – гурман. В субботу он приготовил для Рауля итальянское блюдо. Все началось с мысли о том, что он хочет приготовить что-то очень необычное. Поразмыслив над вариантами, Доминик остановился на телятине. Потом поехал в итальянский квартал, купил лучшее мясо; в пекарне в Гринвич-Виллидж купил свой любимый хлеб из пшеницы твердых сортов, а в магазинчике в Сохо не забыл приобрести шоколадные канноли. А потом еще съездил на другой конец города за бутылкой отличного вина. В общем, потратил почти целый день, зато ужин получился роскошным, настоящее эпикурейство. Все было спланировано и организовано, чтобы получить удовольствие.

– Да, поработать пришлось, – соглашается Доминик, – но мне это нравится, я не чувствую, что как-то особенно напрягаюсь.

– Но почему же секс тогда кажется вам повинностью, вроде работы? Похоже, вы не готовы заниматься организацией эротической стороны вашей жизни с таким же упорством, с каким готовите, – парировала я.

– Если так же планировать секс, получается как-то неестественно, – ответил Доминик.

Подобно Доминику и Раулю, многие пары не разделяют идеи о том, что секс надо как-то осознанно планировать. Им кажется, что это требует слишком много усилий, и вообще, к чему такие сложности, если партнер уже завоеван? «Соблазнять партнера? Мне что, до сих пор нужно этим заниматься?» Такое сопротивление нередко оказывается проявлением инфантильного желания, чтобы нас любили такими, какие мы есть, безо всяких усилий с нашей стороны, ведь мы так непохожи на остальных. «Да не хочу я! Почему это я должен? Ты должна меня любить несмотря ни на что!» Маргарет Николс, психотерапевт, занимающаяся проблемами секса, замечает, что, хотя ваш партнер, конечно же, будет любить вас, даже если вы наберете лишних тридцать килограммов и начнете ходить по дому в тапочках с кроликом и несвежей футболке, он, скорее всего, не будет возбуждаться при виде вас.

– Так что же, возбуждение от соблазнения – прерогатива лишь тех, кто пока находится на стадии ухаживания? – спрашиваю я Доминика. – Сам по себе факт,

что вы живете с кем-то вместе, еще не означает, что этот человек всегда доступен. С течением времени он наверняка будет требовать больше внимания, а не меньше. Если вы хотите, чтобы секс оставался ярким, надо ухаживать за этой стороной отношений. Да, не каждый день, но время от времени вы же можете, фигурально выражаясь, сделать Рауля главным ингредиентом своего гастрономического шедевра?

Планирование рождает предвкушение

Предвкушение – это когда мы чего-то с нетерпением ждем. Оно является очень важным элементом желания, и, если мы планируем секс, мы стимулируем желание. Когда Доминик готовит свое оссобуко, он практически чувствует вкус будущего блюда на языке. Он представляет, как удивится Рауль и как ему будет приятно. Рауль должен почувствовать, как он важен для Доминика, и наверняка будет ему благодарен. Фантазия – строительный материал для предвкушения. Это способ увидеть будущее. Нечто вроде прелюдии, любовной игры, которая, однако, не всегда происходит прямо перед самым сексуальным актом. Ожидание формирует в воображении любовников полный сценарий приближающегося удовольствия – и не удивительно, что в романах и мелодрамах сюжет во многом строится на ожидании.

Я убеждена, что ожидание, нетерпение, предвкушение – ключевые элементы, формирующие желание, и их можно стимулировать, если заранее все продумать, даже и в долгосрочных отношениях. Когда Нил и Сара отправляются развлекаться в субботу вечером, они обязательно планируют некоторые вещи: ужин, музыку, а потом секс. Раньше приятный вечер резко заканчивался, как только Сара, вернувшись домой, начинала прощаться и расплачиваться с бебиситтером: «Я вдруг снова становилась матерью, и вся романтика просто улетучивалась. Теперь с бебиситтером разбирается Нил, а я иду прямым ходом в спальню. Так мы сохраняем настроение». У пары трое детей, Сара занята ими каждый день с утра до вечера. Она объяснила Нилу, что ей очень сложно выйти из роли матери, а возвращается она в нее за секунду. «Я думала, что дело просто в настроении, но давно уже избавилась от этой иллюзии. Ждать настроения можно до второго пришествия. Я люблю все планировать, ведь тогда я жду приятного вечера, играя тем временем с Барби и проверяя уроки».

Сара предвкушает не просто секс; для нее этот вечер – настоящий ритуал. Супруги проводят вместе целый вечер, как взрослые люди, и на время выключаются из повседневности. Их любовная прелюдия длится несколько часов. Пара организует личное время таким образом уже двенадцать лет, и оба отлично освоили все нюансы планирования и подготовки. Если приходится пропустить субботний вечер, оба очень сожалеют. И каждый из них понимает, что отличный секс – это не просто пятнадцать минут после вечерних новостей.

Подготовительная игра

Когда партнеры жалуются, что секс стал пресным, я понимаю, что речь не о частоте. Возможно, им хотелось бы заниматься сексом чаще, но в первую очередь им хочется, чтобы секс был лучше. Поэтому я обсуждаю с ними в первую очередь эротическую, а не сексуальную сторону их жизни. Собственно секс – довольно узкая тема, и она часто сводится к цифрам. Но человеческая природа не выносит пустоты. Нам нужны яркие переживания, нам важно чувствовать себя живыми. При любой возможности любовники заполняют лакуны эмоциями.

Секс бывает и у животных, эротизм же – исключительно человеческое явление. Эротизм – это сексуальность, преображенная под влиянием воображения. Чтобы пережить полноценный эротический опыт, нам и собственно секс не нужен, хотя секс часто является объектом эротизма и как бы предполагается им. Эротизм есть результат возбуждения, это целенаправленный поиск удовольствия. Октавио Пас называет эротизм поэзией тела, доказательством искренних чувств. И подобно поэме, секс не линеен, он колеблется и трепещет. Через секс мы смотрим на мир, открываем ему свою душу. А эротизм раскрывает нам целый мир в рамках нашего привычного мира. Эти чувства подпитывают воображение, позволяя нам увидеть невидимое и услышать беззвучное.

Эротизм в сочетании с воображением – еще одна форма игры. Для меня игра – альтернативная реальность между существующим и вымышленным, безопасное пространство для наших экспериментов, где мы заново обретаем себя и испытываем судьбу. Через игру мы преодолеваем неверие: притворяемся, что желаемое реально, даже когда мы точно знаем, что это невозможно. Но здесь не место жестокой объективности.

Игра по определению беззаботна и не связана сознательным. Великий теоретик игры Йохан Хейзинга утверждал, что фундаментальное свойство игры заключается в том, что она не служит никакой цели. Бесцельность, присущую игре, сложно увязать с современной культурой, требующей эффективности и постоянной ответственности. Все чаще мы оцениваем игру по ее результатам. Мы играем в сквош ради кардионагрузки; мы водим детей на ужин, чтобы развивать их вкус; в отпуск едем, чтобы зарядиться энергией. Но если мы боимся чужой оценки, заиклены на результате, измучены самоанализом, то вряд ли у нас есть шанс просто получить удовольствие.

В детстве игра являлась для нас самым естественным делом, но с возрастом наша способность играть резко сокращается. Для многих из нас секс – единственная область, где мы еще позволяем себе играть, это по сути мост в наше детство. Разум, давно наполнившийся разными убеждениями, стал серьезным, а тело пока остается свободной зоной, не до конца покорившейся здравому смыслу. Занимаясь любовью, мы возвращаемся в моменты полной свободы, которые переживали в детстве, еще будучи незнакомы с чувством неловкости и оценивающими взглядами окружающих.

Эротический интеллект

Время от времени мне встречаются пары, которым удается сохранить в отношениях некоторую игривость как на людях, так и в спальне. Они не утратили живость чувств и физически активны, их сексуальное желание не ослабло. Даже в контексте современной культуры, в центре которой находится немедленное вознаграждение за любое действие, такие люди смотрят на соблазнение как на процесс, ценный сам по себе. Даже спустя десять лет после знакомства Джоанна заводит своего партнера, назначая ему свидания в мотеле неподалеку от дома. Когда Дарнелл отправляется с подругой в гости, они делают вид, что не знают друг друга. Эрик рассказывает, что, если они с женой возвращаются домой поздно, иногда занимаются любовью за домом: такое вот тайное удовольствие они выдумали себе перед тем, как вернуться к детям. Каждый год Айван и Рэйчел уезжают на пару дней вместе с несколькими парами свингеров и там меняются партнерами: «Вместо того чтобы таиться друг от друга, у нас секрет от всего мира». Джессика регулярно развлекает своего мужа, когда ему приходится проводить за рулем долгое время: она переговаривается с ним по радию и откровенно дразнит. Каждое утро Лео признается ей, что ему страшно повезло заполучить такую жену, и говорит он это вполне искренне, хотя со дня свадьбы прошло уже пять-десять лет.

Для всех этих пар игривость и шутливость – центральный элемент отношений, и эротизм распространяется далеко за пределы собственно полового акта. Заниматься любовью они могут по-разному: по расписанию или спонтанно, душевно или эгоистично, по-простому или затейливо, горячо или спокойно. Но секс для них всегда в радость, это удовольствие, а не обязанность. Они ценят эротику и обожают все связанное с ней безумие. Они любят секс, и особенно секс друг с другом, и они не жалеют времени и сил на создание эротического пространства.

Как и у всех пар, у них случаются периоды, когда желание засыпает – и партнеры отстраняются друг от друга или просто каждый погружается в свои дела. Но они не паникуют, думая, что с ними случилось нечто ужасное: они понимают, что интенсивность эротической жизни переменчива, а желание периодически спадает, а то и исчезает на время. Но если постараться, можно вернуть в отношения чувственный трепет.

Для таких людей любовь – это сосуд, содержащий и надежность, и приключения, а верность дает самое ценное из всего, что есть в жизни, – время. Брак – не конец романтических отношений, а только начало. Эти люди знают, что у них еще впереди много времени, чтобы сделать отношения глубже, чтобы экспериментировать и совершать ошибки. Они воспринимают свою связь как нечто живое и развивающееся, а не как свершившийся факт. Они сообща пишут общую историю, в ней много глав, и ни один из партнеров не знает окончания. Всегда найдутся места, где они еще не побывали, и кругом можно открыть что-то новое, прежде остававшееся незамеченным.

Современные отношения – это котел, в котором кипят противоречащие друг другу устремления и желания: мы хотим безопасности и возбуждения, опоры и возможности оторваться от реальности, комфорта любви и накала страсти. Мы желаем всего и сразу, и лучше бы с одним человеком. Мы пытаемся сбалансировать бытовое и эротическое, и это непросто и удастся лишь на время. Мы должны одновременно и знать своего партнера, и понимать, что он остается загадкой; мы добиваемся надежности, но остаемся открытыми новому; мы культивируем эмоциональную близость, уважая частное пространство друг друга. Мы то вместе, то порознь, то сливаемся в какофонии. Желание не терпит границ, верность не должна уничтожать свободу.

Чтобы сохранить эротическое пространство в совместной жизни, нужно активно и осознанно над этим работать. Нельзя верить в то, что брак – скорее серьезная работа, чем игра; что страсть – только для молодежи. Нужно преодолеть

амбивалентность по отношению к удовольствию, дискомфорт к сексуальности, особенно в контексте семейных уз. Проще всего просто жаловаться на скучный секс. Создать же и развивать эротическое пространство в семье – это открытое и героическое неповиновение обыденности.

Книги

- Alberoni, Francesco. 1987. *L'érotisme*. Paris: Éditions Ramsay.
- Angier, Natalie. 1999. *Woman: An Intimate Geography*. Boston, Mass. Houghton Mifflin.
- Bader, Michael J. 2002. *Arousal: The Secret Logic of Sexual Fantasies*. New York: St. Martin's.
- Badinter, Elisabeth. 1992. *XY: De l'identité masculine*. Paris: Éditions Odile Jacob.
- Baker, Mark. 1994. *Sex Lives: A Sexual Self-Portrait of America*. New York: Simon and Schuster.
- Barthes, Roland. 1977. *Fragments d'un discours amoureux*. Paris: Éditions du Seuil.
- Bataille, Georges. 1962. *Eroticism: Death and Sensuality*. New York: Walker.
- Baudrillard, Jean. 1990. *Seduction*. New York: St. Martin's.
- Beck, Charlotte Joko. 1989. *Everyday Zen: Love and Work*. New York: HarperCollins.
- Benjamin, Jessica. 1988. *The Bonds of Love: Psychoanalysis, Feminism, and the Problem of Domination*. New York: Pantheon.
- Blumstein, Philip, and Pepper Schwartz, eds. 1983. *American Couples: Money, Work, Sex*. New York: Morrow.
- Boyarin, Daniel. 1993. *Carnal Israel: Reading Sex in Talmudic Culture*. Berkeley: University of California Press.
- Brooks, Gary. 1995. *The Centerfold Syndrome: How Men Can Overcome Objectification and Achieve Intimacy with Women*. San Francisco, Calif.: Jossey-Bass.
- Bruckner, Pascal, and Alain Finkielkraut. 1977. *Le Nouveau Désordre amoureux*. Paris: Éditions du Seuil.
- Caplan, Pat, ed. 1987. *The Cultural Construction of Sexuality*. London: Tavistock.
- Chedzogy, Kate, Melanie Hansen, and Suzanne Trill, eds. 1997. *Voicing Women: Gender and Sexuality in Early Modern Writing*. Pittsburgh, Pa.: Duquesne University Press.
- Chodorow, Nancy. 1978. *The Reproduction of Mothering: Psychoanalysis and the Sociology of Gender*. Berkeley: University of California Press.
- Davis, Michele Weiner. 2003. *The Sex-Starved Marriage: A Couple's Guide to Boosting Their Marriage Libido*. New York: Simon and Schuster.
- De Marneffe, Daphne. 2004. *Maternal Desire: On Children, Love, and the Inner Life*. Boston, Mass.: Little, Brown.
- Epstein, Mark. 2005. *Open to Desire: Embracing a Lust for Life*. New York: Gotham.
- Fillion, Kate. 1996. *Lip Service: The Truth about Women's Darker Side in Love, Sex, and Friendship*. New York: HarperCollins.
- Frank, Katherine. 2002. *G-Strings and Sympathy: Strip Club Regulars and Male Desire*. Durham, N.C.: Duke University Press.
- Friday, Nancy. 1992. *The Erotic Impulse: Honoring the Sensual Self*. David Steinberg, ed. New York: Tacher.
- Friday, Nancy. 1991. *Women on Top: How Real Life Has Changed Women's Sexual Fantasies*. New York: Simon and Schuster.

- Gopnick, Adam. 2001. *Paris to the Moon*. New York: Random House.
- Gilbert, Harriett. 1993. *Fetishes, Florentine Girdles, and Other Explorations into the Sexual Imagination*. New York: HarperPerennial.
- Gottman, John. 1994. *Why Marriages Succeed or Fail ... and How You Can Make Yours Last*. New York: Simon and Schuster.
- Guillebaud, Jean-Claude. 1998. *La Tyrannie du plaisir*. Paris: Éditions du Seuil.
- Hanauer, Cathi, ed. 2003. *The Bitch in the House: 26 Women Tell the Truth about Sex, Solitude, Work, Motherhood, and Marriage*. New York: Harper Perennial, Reprint Edition.
- Heifetz, Ronald A. 1994. *Leadership without Easy Answers*. New York: Belknap.
- Heyn, Dalma. 1992. *The Erotic Silence of the American Wife*. New York: Plume.
- Illouz, Eva. 1997. *Consuming the Romantic Utopia: Love and the Cultural Contradictions of Capitalism*. Berkeley: University of California Press.
- Johnson, Barry. 1992. *Polarity Management: Identifying and Managing Unsolvable Problems*. Middleville, Mich.: Polarity Management Associates (PMA).
- Jones, Daniel. 2004. *The Bastard on the Couch: Twenty-Seven Men Try Really Hard to Explain Their Feelings about Love, Loss, Fatherhood, and Freedom*. New York: Morrow.
- Kipnis, Laura. 2003. *Against Love: A Polemic*. New York: Pantheon.
- Kleinplatz, Peggy, ed. 2001. *New Directions in Sex Therapy: Innovations and Alternatives*. New York: Brunner-Routledge.
- Love, Patricia, and Jo Robinson. 1995. *Hot Monogamy: Essential Steps to More Passionate, Intimate Lovemaking*. New York: Plume.
- Levine, Stephen, ed. 2003. *Handbook of Clinical Sexuality for Mental Health Professionals*. New York: Brunner-Routledge.
- Maltz, Wendy. 1992. *The Sexual Healing Journey: A Guide for Survivors of Sexual Abuse*. New York: HarperPerennial.
- McDougall, Joyce. 1995. *The Many Faces of Eros: A Psychoanalytic Exploration of Human Sexuality*. London: Free Association.
- Miller, Michael Vincent. 1995. *Intimate Terrorism: The Crisis of Love in an Age of Disillusion*. New York: Norton.
- Mitchell, Stephen A. 2002. *Can Love Last? The Fate of Romance over Time*. New York: Norton.
- Morin, Jack. 1995. *The Erotic Mind*. New York: HarperCollins.
- O'Connor, Dagmar. 1986. *How to Make Love to the Same Person for the Rest of Your Life and Still Love It*. London: Virgin.
- Ortega y Gasset, José. 1992. *Études sur l'amour*. Paris: Éditions Payot et Rivages.
- Pasini, Willy. 1997. *La Force du désir*. Milan: Arnoldo Mondadori.
- Person, Ethel Spector. 1999. *Dreams of Love and Fateful Encounters: The Power of Romantic Passion*. New York: Penguin.
- Person, Ethel Spector. 2002. *Feeling Strong: The Achievement of Authentic Power*. New York: Morrow.

- Person, Ethel Spector. 1999. *Sexual Century*. New Haven, Conn.: Yale University Press.
- Phillips, Adam. 1996. *Monogamy*. New York: Vintage.
- Reibstein, Janet, and Martin Richards. 1993. *Sexual Arrangements: Marriage and the Temptation of Infidelity*. New York: Scribner.
- Roiphe, Anne. 2002. *Married: A Fine Predicament*. New York: Basic Books.
- Rubin, Lillian. 1990. *Intimate Strangers: Men and Women Together*. New York: Harper Perennial.
- Salomon, Paule. 2003. *Bienheureuse infidélité*. Paris: Éditions Albin Michel.
- Salomon, Paule. 1994. *La Sainte Folie du couple*. Paris: Éditions Albin Michel.
- Schnarch, David. 1991. *Constructing the Sexual Crucible: An Integration of Sexual and Marital Therapy*. New York: Norton.
- Schnarch, David. 1997. *Passionate Marriage*. New York: Holt.
- Shernoff, Michael. 2006. *Without Condoms*. New York: Routledge.
- Stein, Joseph. 2004. *Fiddler on the Roof: Based on the Sholom Aleichem Stories*. New York: Limelight Editions. (Reprint of original script, 1965. New York: Pocket Books.)
- Steinberg, David, ed. 1991. *Erotic by Nature: A Celebration of Life, of Love, and of Our Wonderful Bodies*. Santa Cruz, Calif.: Red Adler/Down There.
- Steinberg, David, ed. 1992. *Erotic Impulse: Honoring the Sensual Self*. New York: Tarcher.
- Stoller, Robert J. 1985. *Observing the Erotic Imagination*. New Haven, Conn.: Yale University Press.
- Stoller, Robert J. 1979. *Sexual Excitement: Dynamics of Erotic Life*. New York: Pantheon.
- Tiefer, Leonore. 1995. *Sex Is Not a Natural Act and Other Essays*. Boulder, Col.: Westview.

Статъи

- Amatenstein, Sherry. 2005. "The Romance Is Disappearing from Our Marriage". *Redbook*, October, pp. 100-04.
- Bass, Barry A. 2001. "The Sexual Performance Perfection Industry and the Medicalization of Male Sexuality". *Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 9, pp. 337-40.
- Bass, Barry. 2002. "Behavior Therapy and the Medicalization of Male Sexuality". *Behavior Therapist*, 26, pp. 167-68.
- Baumeister, Roy F. 2004. "Gender and Erotic Plasticity: Sociocultural Influences on the Sex Drive". *Sexual and Relationship Therapy*, 19, pp. 133-39.
- Bender, Michele. 2005. "Twelve Resolutions for an Incredible Sex Life". *Redbook*, October, pp. 104-08.
- Berne, Linda, and Barbara Huberman. "European Approaches to Adolescent Sexual Behavior and Responsibility: Executive Summary and Call to Action". Washington, D.C.: Advocates for Youth, 1999.
- Bridges, Sara K., Suzanne H. Lease, and Carol R. Ellison. 2004. "Predicting Sexual Satisfaction in Women: Implications for Counselor Education and Training". *Journal of Counseling and Development*, 82, pp. 158-66.
- Cherlin, Andrew J. 2004. "The Deinstitutionalization of American Marriage". *Journal of Marriage and Family*, 66, pp. 848-61.
- Clements-Schreiber, Michele E., and John K. Rempel. 1995. "Women's Acceptance of Stereotypes about Male Sexuality: Correlations with Strategies to Influence Reluctant Partners". *Canadian Journal of Human Sexuality*, 4, pp. 223-34.
- Deveny, Kathleen. 2003. "We are not in the Mood". *Neeweek*, June 30, p. 41.
- Dunne, Gillian A. 2000. "Opting into Motherhood: Lesbians Blurring the Boundaries and Transforming the Meaning of Parenthood and Kinship". *Gender and Society*, 14, pp. 11-35.
- Ellis, Bruce J., and Donald Symons. 1990. "Sex Differences in Sexual Fantasy: An Evolutionary Psychological Approach". *Journal of Sex Research*, 27, pp. 527-55.
- Fisher, Helen E., Arthur Aron, Debra Mashek, et al. 2002. "Defining the Brain Systems of Lust, Romantic Attractions, and Attachment". *Archives of Sexual Behavior*, 31, pp. 413-19.
- Flanagan, Caitlin. 2004. "How Serfdom Saved the Women's Movement: Dispatches from the Nanny Wars". *Atlantic Monthly*, March, pp. 109-28.
- Flanagan, Caitlin. 2003. "The Wifely Duty". *Atlantic Monthly*, January-February, pp. 171-81.
- Gafni, Mordechai. 2003. "On the Erotic and the Ethical". *Tikkun Magazine*, April - May.
- Glade, Aaron C., Roy A. Bean, and Rohini Vira. 2005. "A Prime Time for Marital/Relational Intervention: A Review of the Transition to Parenthood Literature with Treatment Recommendations". *American Journal of Family Therapy*, 33, pp. 319-36.
- Goldner, Virginia. 2004. "Review Essay: Attachment and Eros - Opposed or Synergistic?" *Psa Dialogues*, 14 (3), pp. 381-96.
- Heiman, Julia R., and John P. Hatch. 1980. "Affective and Psychological Dimensions

of Male Sexual Response to Erotica and Fantasy". *Basic and Applied Social Psychology*, 1, pp. 315-27.

Hiller, Dana V., and William W. Philliber. 1986. "The Division of Labor in Contemporary Marriage: Expectations, Perceptions, and Performance". *Social Problems*, 33, pp. 191-201.

Hoggard, Liz. 2005. "Brooke Shields Talks about Strength, Truth and Love". *Redbook*, pp. 117-21.

Jamieson, Lynn. 2004. "Intimacy, Negotiated Nonmonogamy, and the Limits of the Couple". In *The State of Affairs: Explorations in Infidelity and Commitment*, eds. Jean Duncombe, Kaeren Harrison, Graham Allan, and Dennis Marsden. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, pp. 35-57.

Jarvis, Louise. 2005. "Love: What Makes It Last". *Redbook*, September, 205, pp. 160-65.

Julien, Danielle; Camil Bouchard, Martin Gagnon, and Andrée Pomerleau. 1992. "Insiders' View of Marital Sex: A Dyadic Analysis". *Journal of Sex Research*, 29, pp. 343-60.

Jung, Willi. 1997. "The Significance of Romantic Love for Marriage". *Family Process*, 36, pp. 171-82.

Kleinplatz, Peggy J. 1996. "The Erotic Encounter". *Journal of Humanistic Psychology*, 36, pp. 105-23.

Kleinplatz, Peggy J. 1992. "The Erotic Experience and the Intent to Arouse". *Canadian Journal of Human Sexuality*, 1, pp. 133-39.

Kleinplatz, Peggy J. 2001. "On the Outside Looking In: In Search of Women's Sexual Experience". *Women and Therapy*, 24, pp. 123-32.

Kleinplatz, Peggy J. 2003. "What's New in Sex Therapy? From Stagnation to Fragmentation". *Sexual and Relationship Therapy*, 18, pp. 95-106.

Kleinplatz, Peggy J., and Alia Offman. 2004. "Does PMDD Belong in the DSM? Challenging the Medicalization of Women's Bodies". *Canadian Journal of Human Sexuality*, 13, pp. 17-27.

Leiblum, Sandra Risa. 2002. "Reconsidering Gender Differences in Sexual Desire: An Update". *Sexual and Relationship Therapy*, 17, pp. 57-68.

Leiblum, Sandra Risa. 2003. "Sex Starved Marriages Sweeping the U.S". *Sexual and Relationship Therapy*, 18, pp. 427-28.

Leiblum, Sandra Risa. 1990. "Sexuality and the Midlife Woman". *Psychology of Women Quarterly*, 14, pp. 495-508.

Leiblum, Sandra Risa. 2001. "Women, Sex, and the Internet". *Sexual and Relationship Therapy*, 16, pp. 389-405.

Linn, Ruth. 1995. "Thirty Nothing: What Do Counselors Know about Mature Single Women Who Wish for a Child and a Family?" *International Journal for the Advancement of Counselling*, 18, pp. 69-84.

Liu, Chen. 2003. "Does Quality of Marital Sex Decline with Duration?" *Archives of Sexual Behavior*, 32, pp. 55-60.

Lobitz, W. Charles, and Gretchen K. Lobitz. 1996. "Resolving the Sexual Intimacy Paradox: A Developmental Model for the Treatment of Sexual Desire Disorders". *Journal of Sex and Marital Therapy*, 22, pp. 71-84.

Lykins, Amy D., and Marta Meana. 2004. "Book Reviews: The Science of Romance:

- Secrets of the Sexual Brain". *Archives of Sexual Behavior*, 33, pp. 515-22.
- Malamuth, Neil M. 1996. "Sexually Explicit Media, Gender Differences, and Evolutionary Theory". *Journal of Communication*, 46, pp. 8-31.
- McCarthy, Barry. 2001. "Male Sexuality after Fifty". *Journal of Family Psychotherapy*, 12, pp. 29-37.
- McCarthy, Barry. 2003. "Marital Sex as It Ought to Be". *Journal of Family Psychotherapy*, 14, pp. 1-12.
- McCarthy, Barry. 1999. "Marital Style and Its Effects on Sexual Desire and Functioning". *Journal of Family Psychotherapy*, 10, pp. 1-12.
- Merkin, Daphne. 2000. "The Last Taboo". *New York Times*, December 3.
- Montgomery, Marilyn J., and Gwendolyn T. Sorell. 1997. "Differences in Love Attitudes across Family Life Stages". *Family Relations*, 46, pp. 55-61.
- Nichols, Margaret. 1987. "What Feminists Can Learn from the Lesbian Sex Radicals". *Conditions: Fourteen*, ed. Conditions Collective. New York, pp. 152-63, 159.
- Ogden, Gina. 2001. "The Taming of the Screw: Reflections on 'A New View of Women's Sexual Problems'". *Women and Therapy*, 24, pp. 17-21.
- Ogden, Gina. 1988. "Women and Sexual Ecstasy: How Can Therapists Help?" *Women and Therapy*, 7, pp. 43-56.
- Pacey, Susan. 2004. "Couples and the First Baby: Responding to New Parents' Sexual and Relationship Problems". *Sexual and Relationship Therapy*, 19, pp. 223-46.
- Parker, Lynn. 1999. "Bridging Gender Issues in Couples Work: Bringing 'Mars and Venus' Back to Earth". *Journal of Family Psychotherapy*, 10, pp. 1-15.
- Person, Ethel Spector. 1986. "Male Sexuality and Power". *Psychoanalytic Inquiry*, 6, pp. 3-25.
- Person, Ethel Spector. 2004. "Personal Power and the Cultural Unconscious: Implications for Psychoanalytic Theories of Sex and Gender". *Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry*, 32, pp. 59-75.
- Person, Ethel Spector. 1993. "Psychoanalytic Theory of Gender Identity". *Psyche*, 47, pp. 505-29.
- Person, Ethel Spector. 1980. "Sexuality as the Mainstay of Identity: Psychoanalytic Perspectives". *Signs*, 5, pp. 605-30.
- Philaretou, Andreas G., and Katherine R. Allen. 2001. "Reconstructing Masculinity and Sexuality". *Journal of Men's Studies*, 9, pp. 301-21.
- Rampage, Cheryl. 1994. "Power, Gender, and Marital Intimacy". *Journal of Family Therapy*, 16, pp. 125-37.
- Reibstein, Janet. 1997. "Rethinking Marital Love: Defining and Strengthening Key Factors in Successful Partnerships". *Sexual and Marital Therapy*, 12 (3), pp. 237-47.
- Scheinkman, Michele. 2005. "Beyond the Trauma of Betrayal: Reconsidering Affairs in Couples Therapy". *Family Process*, 44, pp. 227-44.
- Snyder, Douglas K., Donald H. Baucom, and Kristina Coop Gordon. 2004. "An Integrative Intervention for Promoting Recovery from Extramarital Affairs". *Journal of Marital and Family Therapy*, 30, pp. 213-31.
- Snyder, Douglas K., Donald H. Baucom, and Kristina Coop Gordon. 2004. "Treating

Affair Couples". *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, pp. 155-59.

Sperry, Len, Insoo Kim Berg, and Jon Carlson. 1999. "Intimacy and Culture: A Solution-Focused Perspective: An Interview". In *Intimate Couple*. Philadelphia, Pa.: Brunner/Mazel, pp. 41-54.

Talmadge, Linda. 1986. "Relational Sexuality: An Understanding of Low Sexual Desire". *Journal of Sex and Marital Therapy*, 12, pp. 3-21.

Tepper, Mitchell S. 1999. "Letting Go of Restrictive Notions of Manhood: Male Sexuality, Disability, and Chronic Illness". *Sexuality and Disability*, 17, pp. 37-52.

Tiefer, Leonore. 1996. "Towards a Feminist Sex Therapy". *Women and Therapy*, 19, pp. 53-64.

Tiefer, Leonore. 2001. "Arriving at a New View of Women's Sexual Problems: Background, Theory, and Activism". *Women and Therapy*, 24, pp. 63-98.

Tiefer, Leonore. 2002. "The Emerging Global Discourses of Sexual Rights". *Journal of Sex and Marital Therapy*, 28, pp. 439-44.

Tiefer, Leonore. 2004. "Offensive against the Medicalization of Female Sexual Problems". *Familiendynamik*, 29, pp. 121-38.

Tiefer, Leonore. 2000. "Sexology and the Pharmaceutical Industry: The Threat of Co-Optation". *Journal of Sex Research*, 37, pp. 273-83.

Tiefer, Leonore, and Heather Hartley. 2003. "Taking a Biological Turn: The Push for a 'Female Viagra' and the Medicalization of Women's Sexual Problems". *Women's Studies Quarterly*, 31, pp. 42-54.

Waite, Linda J., and Kara Joyner. 2001. "Emotional Satisfaction and Physical Pleasure in Sexual Unions: Time Horizon, Sexual Behavior, and Sexual Exclusivity". *Journal of Marriage and Family*, 63, pp. 247-64.

Weil, Susanna M. 2003. "The Extramarital Affair: A Language for Yearning and Loss". *Clinical Social Work Journal*, 31 (1), pp. 51-61.

Welty, Ellen. 2004. "Give Your Marriage a Big Pick-Me-Up". *Redbook*, August, p. 138.

Wilson, Pamela M. 1986. "Black Culture and Sexuality". *Journal of Social Work and Human Sexuality*, 4, pp. 29-46.

Weingarten, Kathy. 1991. "The Discourses of Intimacy: Adding a Social Constructivist and Feminist View". *Family Process*, 30, pp. 285-305.

Wynne, Lyman C., A. R. Wynne. "The Quest for Intimacy". *Journal of Marital and Family Therapy*, 12, pp. 383-94.

Zimmerman, Toni Schindler, Kristen E. Holm, Katherine C. Daniels, and Shelley A. Haddock. 2002. "Barriers and Bridges to Intimacy and Mutuality: A Critical Review of Sexual Advice Found in Self-Help Bestsellers". *Contemporary Family Therapy*, 24, pp. 289-311.

Сноски

1

Речь идет о беби-буме, возникшем в США в конце 1940-х – начале 1950-х годов.
Прим. ред.

Октавио Пас – мексиканский поэт, публицист и переводчик (1914–1998). Издание на русском языке: *Пас О. Двойное пламя. Любовь и эротизм*. М.: Дон Кихот, 2004. *Прим. ред.*

Мардж Симпсон – персонаж культового мультсериала The Simpsons («Симпсоны»), высмеивающего стереотипы о жизни обычной американской семьи. *Прим. ред.*

Гидденс Э. Трансформация интимности. Сексуальность, любовь и эротизм в современных обществах. СПб.: Питер, 2004.

Джек Морин – психотерапевт, занимающийся проблемами секса. *Прим. ред.*

6

Дотком – распространенное название компаний, чья стратегия основана на работе в интернете. Период с 1995 по 2000 год, когда акции интернет-компаний стремительно росли, называют дотком-революцией. *Прим. перев.*

Прерафаэлитизм – направление в британской поэзии и живописи второй половины XIX века, выступающее против слепого подражания классическим образцам искусства. Название «прерафаэлиты» отсылало к флорентийским художникам эпохи раннего Возрождения, то есть до Рафаэля и Микеланджело. *Прим. перев.*

8

Сексуальная объективация – восприятие другого человека исключительно как инструмента (то есть объекта) для получения собственного сексуального удовлетворения. *Прим. ред.*

«Второй пол» (фр. *Le Deuxième Sexe*) – книга, написанная в 1949 году французским философом Симоной де Бовуар и посвященная проблемам обращения с женщинами на протяжении человеческой истории. Издание на русском языке: Бовуар С. Второй пол. Этика подлинного существования. СПб.: Алетейя, 2015. *Прим. перев.*

См., например, издание на русском языке: *Саломе Ж. Живи для себя! Почему не нужно подстраиваться под чужие мнения.* СПб.: Питер, 2013. *Прим. перев.*

«У нас нет секретов, мы все друг другу рассказываем» (англ.) – строка из одноименной песни Карли Саймон. *Прим. ред.*

«Скрипач на крыше» (англ. Fiddler on the Roof) – американский музыкальный кинофильм 1971 года, экранизация рассказов Шолом-Алейхема о молочнике Тевье.
Прим. перев.

Куинс – самая неоднородная по этническому составу часть Нью-Йорка, почти наполовину состоящая из эмигрантов. *Прим. перев.*

Отсылка к популярной песне 1970 года Дайаны Росс Reach Out and Touch (Somebody's Hand). *Прим. ред.*

«Блаженство» (англ. Bliss) – эротическая драма 1997 года о психотерапевте, соблазняющем клиентов. *Прим. перев.*

Дафна Меркин – современная американская писательница, литературный критик и эссеист. *Прим. ред.*

Сабмиссив – тот из партнеров, кто в сексуальных отношениях подчиняется. Второй партнер, которому подчиняются, называется доминантом. *Прим. перев.*

Эгалитаризм – концепция, в основе которой лежит идея, предполагающая создание общества с равными политическими, экономическими и правовыми возможностями всех членов этого общества. *Прим. ред.*

Доминатрикс, или госпожа – женщина, исполняющая роль доминирующего партнера в сексуальных отношениях. *Прим. перев.*

«Девять с половиной недель» (англ. 9½ Weeks) – американский фильм 1985 года, знаменитый яркими эротическими сценами. *Прим. перев.*

Ассертивность – способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно принимать решения, регулировать собственное поведение и отвечать за него. *Прим. перев.*

Лурд – город во Франции, один из наиболее популярных центров паломничества в Европе. *Прим. перев.*

Тумесценция – увеличение объема кавернозных тел наружных женских половых органов и приобретение ими повышенной упругости при половом возбуждении.
Прим. перев.

Гистерэктомия – операция по удалению матки. *Прим. перев.*

См., например, издание на русском языке: *Фишер Х. Почему мы любим. Природа и химия романтической любви*. М.: Альпина нон-фикшн, 2012. *Прим. ред.*

Корпус мира (англ. Peace Corps) – волонтерская программа, созданная американским президентом Джоном Кеннеди в 1961 году. В рамках программы добровольцы-американцы работают в развивающихся странах в сферах образования, информационных технологий, охраны окружающей среды, борьбы с голодом. *Прим. перев.*

Проактивность – психологический термин, обозначающий наличие свободной независимой воли, благодаря которой человек сам выбирает реакцию на определенный раздражитель. Проактивная личность осознает свои глубинные ценности и действует в соответствии с собственными жизненными приоритетами вне зависимости от обстоятельств. *Прим. ред.*

Луис Бунюэль – испанский кинорежиссер, один из крупнейших представителей сюрреализма в кинематографе. *Прим. перев.*

Джон Эдгар Гувер – американский государственный деятель, занимавший пост директора Федерального бюро расследований с 1924 по 1972 год. *Прим. перев.*

Кампания Not Me, Not Now нацелена на американских подростков и с 2001 года пропагандирует воздержание. *Прим. перев.*

Поколением «икс» называют людей, родившихся во время беби-бума после Второй мировой войны. К поколению «игрек» относятся те, кто родился после 1980 года: его представители характеризуются глубокой вовлеченностью в цифровые технологии. *Прим. ред.*

Гастон Башляр – французский философ, исследователь психологии художественного творчества. *Прим. ред.*

Wonderbra – легендарный бюстгальтер, помогающий улучшить форму груди. *Прим. перев.*

Барт Р. Фрагменты любовной речи. М.: Ad Marginem, 2015.

Энн Ройф – современная американская писательница и журналист, занимающаяся, в частности, темой феминизма. *Прим. ред.*

«Перед закатом» (англ. Before Sunset) – американский романтический фильм 2004 года. *Прим. перев.*

Альберони Фр. Дружба и любовь. М.: Прогресс, 1991.

Эпизиотомия – рассечение промежности в ходе родов. *Прим. перев.*

Винкс К., Семанс Э. Сексуальные мамочки. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.

На судне «Мэйфлауэр» в 1620 году в Америку прибыли первые переселенцы из Великобритании. *Прим. перев.*

Луи Арагон – французский поэт и прозаик. *Прим. ред.*

Мастэктомия – операция по удалению груди. *Прим. перев.*

American Idol («Кумир Америки») – американское телешоу, участники которого соревнуются за звание лучшего начинающего исполнителя США. *Прим. ред.*

«Тайны исповеди» (англ. True Confessions) – американский фильм 1981 года, по сюжету которого два брата, священник и полицейский, расследуют зверское убийство проститутки и сталкиваются с массой страшных подробностей из жизни жертвы и подозреваемого. *Прим. перев.*

Gang Bang (от англ. *gang-bang* – групповое изнасилование) – серия порнофильмов со сценами группового секса. *Прим. перев.*

Ален де Боттон – современный британский писатель. Издание на русском языке:
Боттон А. Как Пруст может изменить вашу жизнь. М.: Эксмо, 2014. Прим. ред.

Фромм Э. Искусство любить. М.: АСТ, 2015. Прим. ред.

Чодороу Н. Воспроизводство материнства. Психоанализ и социология гендера. М.: Российская политическая энциклопедия, 2006. *Прим. ред.*

«С широко закрытыми глазами» (англ. Eyes Wide Shut) – американский эротический триллер 1999 года. *Прим. перев.*

Анаис Нин – американская и французская писательница, известная своими эротическими романами и дневниками. См., например, издание на русском языке: Нин А. Дельта Венеры. М.: Эксмо, 2012. *Прим. ред.*

Комплицитность – взаимодействие двух индивидуумов, при котором они многократно изменяют друг друга и, таким образом, совместно эволюционируют.
Прим. перев.

Йохан Хёйзинга – нидерландский философ, историк и исследователь культуры. См., например, издание на русском языке: *Хёйзинга Й. Homo Ludens. Человек играющий*. СПб.: Издательство Ивана Лимбаха, 2015. *Прим. перев.*

Бодрийяр Ж. Соблазн. М.: Ad Marginem, 2000.

Ханауер К. Стерва в доме. М.: АСТ, 2014.

Джонс Д. Этот козел на диване. М.: АСТ, 2007.

Ортега-и-Гассет Х. Этюды о любви. СПб.: Издательство Ивана Лимбаха, 2004.